ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2008 №5/62/

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

ЖУРНАЛ

МАЙ

Из писем в рубрику «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

С комментариями врачей:

А.В. Печеневского

Я.В. Пронина

В.М. Костерова

И.И. Воронцова

100 000 км артерий, вен и капилляров очистят капли

ВЕРБЕНА – ЧИСТЫЕ СОСУДЫ

- Натуральный препарат из 8 лекарственных трав на основе вербены
- Укрепляет и очищает стенки кровеносных сосудов
- Уменьшает вязкость крови и риск образования тромбов
- Снижает уровень холестерина, предупреждает развитие атеросклероза
- Помогает нормализовать давление
- **Улучшает микроциркуляцию**

Состав: вербена лекарственная, рябина черноплодная, клевер луговой, листья черной смородины, листья гинкго билоба, трава готу кола, календула, одуванчик.

Разработано в Швейцарии

ЧИСТОТА СОСУДОВ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Прочитайте инструкцию.
С.Г.Р. №77.99.23.3.У.13650.12.01 от 12.12.2006 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" май 2008 № 5/62

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

Из писем в рубрику «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке САПФИР/«ПРОФИ-ИМИДЖ»

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

Началась подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2008 года. *ВНИМАНИЕ*, теперь «Предупреждение Плюс» будет выходить *только ежемесячным выпуском*:

• **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное*.

Подписано в печать 05.05.2008 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 203440 экз. Цена свободная. Заказ № 1048.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ 6

Мигрень, вегето-сосудистая дистония, отеки на лице, токсоплазмоз, холестерин повышенный

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА 13

Ангина, кашель, астма бронхиальная, бронхит, отит, грибок в ухе, грипп , ОРЗ, гайморит, насморк хронический, ячмень, герпес на губах, туберкулез легких

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ 33

Боли в желудке, понос, гастрит, холецистит, панкреатит, колит, дисбактериоз, описторхоз, вялость пищеварения, чувство переполненности желудка, вздутие, газы, желчекаменная болезнь, недостаточное выделение желчи, желтуха, камни и песок в почках, гастрит с пониженной кислотностью; болезни мочевыводящих путей, полипы прямой кишки и желудка, трещина прямой кишки, холецистит острый, язва 12-перстной кишки

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ 46

Диабет, зоб

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ 57

Бессонница, депрессия, мигрень, седалищного нерва воспаление и ущемление, тройничного нерва воспаление

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ 74
Бородавки, гангрена, раны гнойные, грибок на ногах, рожистое воспаление, занозы, раны, ожоги, косточка у большого пальца ноги, ноготь вросший, мозоли, опухоль, рана незаживающая, подагра, трещины на пальцах, трофическая язва на ноге, шпоры на пятках, язва диабетическая на ноге

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ 93
Атеросклероз, ожирение, дисбактериоз, интоксикации, простуда, усталость, сухая кожа, усталость ног после длительной ходьбы, инфильтраты после уколов, заболевание мочевого пузыря, выпадение волос, рвота, гипертония, оздоровление организма с применением массажа стоп, долголетие, ОРЗ, артрит, негативные последствия после приема преднизолона, болезни почек, печени, кишечника, желудка, сердца и крови, рак желудка, опухоли груди, сахарный диабет, остеохондроз, укрепление иммунитета, оздоровление, раны, нарывы, перхоть, зрения ухудшение, колит, ревматизм, тонзиллит, воспаление среднего уха, отравление обжигающими составами, женские заболевания воспалительного характера, дизентерия, боль зубная

МАМАМ 110
Боли в ногах, глисты, энурез, грыжа пупочная, диатез, ожог пищевода уксусом, ожоги, порезы, мелкие ранки, ссадины, опревшие места, пониженное давление, гастрит, простуда, паралич руки и ноги, кашель

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ 122
Бельмо, холязион, ячмень

ОТ РЕДАКТОРА

В преддверии огородно-дачного сезона мы подготовили для вас очередной выпуск «Домашнего доктора». Так что, натрудившись днем на грядках, вечером вполне можно будет заняться своим здоровьем. Ибо спасение утопающих, как известно, в руках самих утопающих. А посему, подобно барону Мюнхгаузену, будем вытаскивать себя за волосы из болота нездоровья. С той лишь разницей, что барону приходилось заниматься этим водиночку, а вам на помощь придут наши специалисты.

Итак, первая главка посвящена *болезням органов кровообращения*. Что конкретно — посмотрите в «Содержании». Хочу обратить ваше внимание на рецепт от токсоплазмоза с применением черемухи. Это довольно коварное заболевание, часто приводящее к выкидышам, рождению мертвых или неполноценных детей. Диагностируется по анализу сыворотки крови. Обращаем ваше внимание, что принимать настой веток черемухи во время беременности противопоказано. Поэтому лечением токсоплазмоза надо заняться до ее наступления и, только убедившись в отсутствии заболевания, планировать рождение здорового ребенка. Как раз сейчас самое время заготавливать черемуху.

Далее пойдут *болезни органов дыхания и уха, горла, носа*. Тут — традиционный набор: ангина, астма, бронхит, гайморит, грипп, герпес, кашель, насморк, вплоть до туберкулеза легких. Эти простудные заболевания, не дай Бог, конечно, но могут случиться и в летний период, о чем нас предупреждает тибетская медицина. Так что вы будете вооружены читательскими рецептами и разносторонними комментариями к ним, сделанными врачом-фитотерапевтом А.В. Печеневским.

Болезни органов пищеварения — еще одна «вечная тема», которую комментирует наш специалист И.И. Воронцов,

кандидат медицинских наук. Здесь собрался в основном джентельменский набор – от гастрита до язвы, но попадаются и изыски вроде трещин и свищей прямой кишки.

В разделе *«Болезни эндокринной системы»* — всего два названия, но какие! Это диабет и заболевания щитовидной железы. Комментирует эту главку хорошо известный вам фитотерапевт В.М. Костеров, кандидат биологических наук. Его комментарии подчас во много раз превосходят по объему рецепты наших читателей. Но информация эта не менее ценна. Например, Виктор Михайлович напомнил нам о мокрице, которую используют в терапии гипотиреоза, так как она чрезвычайно богата йодом. И когда вы занесете тяпку над этим сорнячком, вспомните, сколько стоят сейчас йодосодержащие добавки.

Следующая главка с коротким названием *«Болезни нервные»* получилась на этот раз довольно обширной. И это опять благодаря комментариям все того же В.М. Костерова. Не путайте только нервные заболевания с психическими расстройствами. Тут — другое. Например, на коротенькое письмо о бессоннице от нашего читателя из Тамбова Виктор Михайлович разразился целой статьей — так его задела эта тема. То же касается депрессии, мигрени и воспалений седалищного и тройничного нервов.

Думаю, будет нелишним иметь под рукой в период дачно-огородной страды рецепты из разделов *«Болезни хирургические»* и *«Советы по разным поводам»*. Оба раздела комментирует И.И. Воронцов.

А вот две последние главки — *«Мамам»* и *«Болезни глаз»*, достались доктору Я.В. Пронину. Советы Якова Васильевича, касающиеся глазных недугов, очень заинтересовали наших читателей. Не забудем, что глаза — наиболее эксплуатируемые сейчас органы чувств. И их надо всячески оберегать.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 6-й номер журнала выйдет 17 июня с.г.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

НАЛЕЙ ВОДЫ, И НЕТ ГИПЕРТОНИИ!

Гипертония

Первое впечатление от газеты было: сколько же больных людей, не буду выписывать. После знакомства со вторым номером задумалась: у моей дочери полиартрит, медицина бессильна, может, кто-то подскажет, что делать. А теперь вот и сама взялась за перо, чтобы рассказать, как без таблеток и уколов избавиться от гипертонии.

Лет 20 назад я прочитала об этом статью профессора медицины, который вылечился с помощью простейшего метода, хотя и не смог объяснить секрет его эффективности. Порядок действий таков:

Вечером ставите на стол стакан обыкновенной питьевой воды. Наутро, слегка помассировав голову пальцами и потянувшись, встаете. Берете в руку стакан и высоко поднимаете вверх. В другой руке держите пустой стакан, куда и переливаете воду. И так 30 раз. Затем все, что не расплескалось, медленно, маленькими глотками выпиваете.

Я таким образом лечилась около месяца, давление с 210/90 у меня снизилось до 130/70, головная боль и тошнота прошли. И с тех пор, кто бы ни жаловался мне на давление, всем рекомендовала этот способ. Помогало. Правда, вначале руки дрожат и трудно перелить воду, не расплескав. Зато сейчас я не теряю ни капли.

Адрес: Пушкаревой (Лозиной) Валентине Ильиничне, 636423 Томская обл., Колпашевский р-н, с. Чажемто, ул. Молодежная, д. 27, кв. 2.

Комментарий Пронина Я.В.: В доступной мне медицинской литературе, посвященной лечению гипертонической болезни, я не встретил описанного вами метода. Но в древнекитайских трактатах по лечению различных психо-невротических состояний очень часто рекомендуется проведение сеансов созерцания медленно струящейся воды. С этой целью создавались специальные сады с разнообразными ручейками и водопадами. Обязательно испытаю вашу методику, но как врач хочу предупредить: гипертоническая болезнь – серьезное и опасное заболевание, и лечить его надо под наблюдением специалиста с применением новейших лекарственных препаратов.

ГОЛОВНУЮ БОЛЬ КАК РУКОЙ СНЯЛО

Мигрень

Хочу поделиться рецептом, которым в свое время меня вылечила мама. В 17 лет я страдала от сильных головных болей.

Мама брала большую кастрюлю и на 5 литров воды засыпала 1 стакан соли и кипятила. Потом переливала эту воду в таз или широкую посуду и немного остужала. Как только вода становилась терпимой температуры, я наклонялась над тазиком и лила горячую воду из тазика на голову. Как вода станет остывать, нужно подлить горячей. Так я парилась минут по 20—30, потом промывала голову от соли, вытирала полотенцем и укутывала теплым пуховым платком.

Процедуры я проводила на ночь и сразу ложилась спать. От головной боли я избавилась за 2-3 приема.

Адрес: Лобачевой Раисе Викторовне, 347873 Ростовская обл., г. Гуково, ул. Розы Люксембург, д. 6.

Комментарий Пронина Я.В.: Уважаемая читательница в своем письме привела яркий пример народного поиска методов борьбы с крайне неприятным заболеванием – мигренью. Я очень подробно описал это состояние в номере «Предупреждения Плюс» № 12 за 2007 г. Но немного повторюсь.

Как писал видный специалист в области головной боли французский ученый Лаборокк: «ПРИ МИГРЕНИ КАЖДЫЙ СТРАДАЕТ НА СВОЙ МАНЕР». Следовательно, и помощь будет индивидуальной и специфической для каждого отдельного случая. Как же необходимо действовать во время приступа мигрени?

Больному необходимо создать полный покой, устранить все раздражители (шум, яркий свет, неприятные запахи), закрыть окна шторами. При помощи простейших средств попытаться снять или значительно ослабить приступ головной боли. Наиболее эффективно при этом:

- тугое бинтование головы со сдавливанием височных артерий;
- прикладывание к голове пузыря со льдом или салфеток, смоченных ледяной водой;
- прикладывание к затылку горчичников;
- горячие ножные ванны.

И вот Раиса Викторовна предложила свою, проверенную на собственной голове методику. Надеюсь, она поможет кому-то из тех 12-15% населения Земли, что, по данным ВОЗ, страдают от приступов мигрени.

ЧАЙ С КОНЬЯКОМ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Мигрень, вегето-сосудистая дистония

Начиная с 35 лет болела у меня голова. Приступы продолжались 3-4 дня. Стоило только постоять на сквозняке, простудить немного ноги, поволноваться, поплакать, как почти сразу начинала болеть голова. Врачи признали вегето-сосудистую дистонию. Бабушка посоветовала:

«Если у тебя нет давления, то утром, собираясь на работу, выпей стакан крепкого чая с 1 чайной ложечкой коньяка».

Попробовала. Буквально через неделю наступило просветление. Так пила чай с коньяком три весны. С тех пор от головных болей не страдаю.

Севрюкова Н.И.
Свердловская обл., г.Каменск-Уральский.

СНЫТЬ СПАСАЕТ ОТ ОТЕКОВ

Отеки на лице

Мне 65 лет, живу одна, стараясь не обременять своих детей заботой о себе. По образованию – фельдшер. Давно увлекаюсь травами. В моем возрасте нельзя сказать, что ничего не болит. Всегда есть на что пожаловаться друзьям и родственникам. А вот этого делать как раз и нельзя. Чем больше человек жалуется и ноет, тем больше болеет.

Меня прекрасно поймут люди, которые встают утром со всегда опухшими и отекшими глазами. Боишься лишний раз поесть суп, а тем более выпить на ночь чашку чая. Тут играют роль и почки, и сердце. В городском садике нашла место, где не гуляют с собаками. Там как раз скосили траву, и выросла молодая сныть. Эту травку, наверное, знает каждый. Растет она везде.

Рвала листья сныти, примерно горстку, которая умещается в ладошке, брала 15-20 листьев подорожника. Мелко резала. Потом кипятила в 1,5 литра воды 10 минут. Настаивала час, сливала в бутылки и ставила в холодильник. Пила вместо чая по 2-3 стакана в день. Вместо сахара клала варенье из винограда, груш, куда добавляла арбузные корки.

Саму корку срезала, а бело-зеленую мякоть резала кубиками. Добавляла в варенье в конце варки. Кипятила 20 минут. Потом клала в варенье тертые лимоны. Пила свой чай с таким вареньем месяц.

Отеки сошли, наладился стул, пришло в норму давление. Даже похудела.

Адрес: Смолиной Агнессе Александровне, 191119 г. Санкт-Петербург-119. До востребования.

ШУМ В ГОЛОВЕ ИСЧЕЗ, СЛУХ ВОССТАНОВИЛСЯ

Шум в ушах

Лет шесть назад я пил отвар корней солодки с ромашкой. Пил по поводу воспалительного процесса в суставах. К тому же у меня был шум в ушах. Одно ухо слышало хуже другого, но мне было не до шума — на фоне заболевания су-

ставов это было мелочью. Пил отвар, наверное, около полугода, может, месяца четыре. Не могу сказать, что суставам это помогло, а вот шум в ушах исчез, слух в ухе, которое плохо слышало, восстановился.

Способ приготовления корней солодки стандартный и, как правило, указан на аптечной упаковке. Просто я добавлял еще и ромашку.

200 г воды довести до кипения, засыпать в кипящую воду одну ст. ложку корней солодки и одну ст. ложку ромашки, кипятить на очень медленном огне в течение 20 минут. Выпивать за 4 или 5 приемов в течение дня. Пить с перерывами: 10 дней пить — 10 дней перерыв.

Анатолий.
E-mail: samorukow3@yandex.ru

ЧЕРЕМУХА ПРОТИВ ТОКСОПЛАЗМОЗА

Токсоплазмоз

Есть такое неприятное заболевание — токсоплазмоз. Болезнь коварная, разрушает организм исподволь, потому что часто протекает в скрытой форме. Пишу об этом потому, что сама болела в детстве. Инвалид 1-й группы по зрению. У женщин, страдающих токсоплазмозом, обычно бывают выкидыши на ранней стадии беременности либо рождаются умственно или физически неполноценные дети. Знакомая бабуля как-то спросила меня, почему у меня нет детей. Я объяснила. И получила рецепт — чудодейственный и очень простой. Так издавна лечили коров, «которые сбрасывали». А иногда помогало и женщинам.

Весной, когда черемуха наберет цвет, но еще не зацветет, приходит время заготовки лекарства. Тонкие молодые, но не зеленые ветки срезать, мелко поломать, подсушить в тени. Сложить в бумажные пакеты. В эмалированную посуду насыпать треть объема, залить доверху холодной водой, закрыть крышкой, довести до кипения и кипятить на маленьком огне 5 минут, затем огонь уменьшить до предела и томить еще 10 минут. Снять, укутать на 3 часа. Процедить.

Лекарство готово. Принимать по 1/4 стакана за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости повторить.

Сдать анализы, чтобы наверняка быть уверенным в результате. Это простое средство помогает именно тогда, когда традиционное лечение бессильно.

Если веточки черемухи остались, используйте настой для промывания глаз при конъюнктивитах, а женщины еще при вагинитах, старческом зуде. Можно им промывать и любые раны и ссадины.

Несколько слов о перекиси водорода. Мы с мужем стали принимать ее сразу после прочтения материалов И.П.Неумывакина. Результаты хорошие. Муж сказал, что у него сил прибавилось. Я гипотоник. По утрам трудно вставать, ощущение усталости, разбитости, часто качает. Перекись водорода сняла все эти проблемы. Раньше у меня немели и мерзли руки и ступни. Теперь и эти симптомы исчезли. Раньше из-за сердечной недостаточности я постоянно имела при себе валокордин или валидол. Теперь практически перестала пользоваться этими средствами. А перекись водорода мы называем в нашей семье живой водой.

Каждую весну пьем свежий березовый сок, им и лечимся, и очищаемся. Может быть, поэтому и действие перекиси водорода оказалось столь удачным.

Адрес: Напрюшкиной Ольге Степановне, 692501 Приморский край, г. Уссурийск, ул. Вострецова, д. 122, кв. 9.

ЕЩЕ РАЗ О ЧИСТКЕ СОСУДОВ

Холестерин повышенный, мигрень

После публикации моей статьи «Лечение трофической язвы начала с очищения» в «ЗОЖ» № 3 за 2003 г. ко мне хлынули письма со всех уголков России.

Я прошу опубликовать рецепт чистки сосудов лимонно-чесночным настоем, о котором меня многие спрашивают. Ведь ряды «ЗОЖ» с каждым годом пополняются, и новички не зна-

ют о рецептах, опубликованных в предыдущих номерах. Вот рецепт.

Берем 4 средние головки чеснока, 4 лимона с кожурой, все провертываем через мясорубку, перекладываем в 3-литровую банку, заливаем доверху теплой кипяченой водой и настаиваем в течение трех дней, постоянно перемешивая. Затем процеживаем и начинаем пить по 75-100 г 3 раза в день.

Пока пьете одну банку, делайте следующую.

Я пропила 5 банок, в результате избавилась от головных болей, снизился уровень холестерина, зажила трофическая язва, очистились сосуды.

Каждую весну я запасаюсь мокрицей, сушу ее и пью всю зиму, она тоже чистит сосуды.

Многие спрашивают меня о живице, сосновом или еловом соке. В аптеках живица не продается, поэтому собирать ее нужно во время сокодвижения в начале мая. Сделайте небольшое отверстие в стволе и вставьте трубочку, как при сборе березового сока. Соберите смолу в лоточек, привязанный к дереву, а после обязательно замажьте отверстие.

Адрес: Льдовой Татьяне, 129336 г. Москва, ул. Малыгина, д.8, кв.155.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

ОТРУБИТЕ АНГИНУ

Ангина

На случай ангины запаситесь отрубями. Их можно купить на рынке, где торгуют комбикормом для животных.

0,5 кг отрубей разогреть на сковороде в духовке, высыпать на тряпку, свернуть ее жгутом и прикладывать к горлу, пока отруби горячие.

Я так вылечила дочку. Вечером и еще раз ночью мы сделали такое прогревание, а к утру температура спала, и через сутки моя девочка была уже здорова. Сейчас этот рецепт перешел по наследству моим внукам.

При укусе пчелы или осы нужно срочно вынуть жало и смазать место укуса серой из уха. Жжение и боль проходят быстро и не бывает опухоли.

Адрес: Долговой Людмиле Владимировне, 369000 Карачаево-Черкесская республика, г. Черкесск, ул. Кавказская, д. 16, кв. 51.

Комментарий Печеневского А.В.: Использование тепла, которое накопили отруби во время прогревания на сковороде, полезная физиотерапевтическая процедура. Так действительно выздоравливают дети. Производя прогревание, обязательно на ночь, не забывайте, что воспаление миндалин (ангина, тонзиллит) может протекать в легкой (как у дочери Людмилы Владимировны), среднетяжелой и тяжелой форме. Да и возбудителями болезни могут быть стафилококки, дифтерийная палочка, грибки, кандиды и прочие «вредители». Ангина может быть и симптомом заболеваний крови. Поэтому не из-

бегайте встречи с врачом, выдерживайте 7-10 дней лечения, чтобы избежать рецидива болезни или осложнений от нее. «Здорова через сутки» – это обманчивый путь, приводящий к хронизации процесса.

Отдельно об отрубях. Они заслуживают хвалебной оды, хотя и относятся к отходам при производстве муки, круп. Дело в том, что природой так задумано, что оболочки, кора, корки и прочие «покрывала» зерен, овощей, фруктов, деревьев, корней обладают повышенной стойкостью к внешним воздействиям, препятствуют проникновению внутрь микробов, грибов, влаги.

И все это возможно благодаря наличию большого количества веществ природного происхождения, покрепче антибиотиков и химии. При этом они в своем большинстве невредны для человека. Среди этих веществ — природные соединения микроэлементов, витаминные комплексы, флавоноиды, фенолы, кислоты, некоторые яды.

В отрубях пшеницы, ржи, риса, овса много так называемых «балластных» веществ, неперевариваюшихся волокон. При попадании в кишечник они набухают и увеличивают массу кишечного содержимого, это стимулирует моторику, а значит, является хорошим лечебно-профилактическим средством при *запорах различного происхождения*. Поэтому при лечении многих болезней они просто необходимы.

Не обойтись без отрубей и в лечении *онкологических заболеваний*. А при облучении и химиотерапии отруби выполняют роль адсорбента токсических веществ, продуктов жизнедеятельности онкологических клеток и опухолей. Но иногда их прием следует ограничивать: при эрозивных и язвенных процессах в ЖКТ. В этих случаях больные должны принимать *отвар отрубей*:

2 ст. ложки варить в 0,5-0,7 л воды 5-7-10 минут. Настоять 1 час. Процедить и принимать по 1 стакану с добавлением 2-3 ч. ложек натурального меда за час до еды или через час после нее. Курс такого оздоровления – не менее 1 месяца, лучше 2-3, а еще лучше (для пожилого контингента наших читателей) постоянно с небольшими, 5-7 дней, перерывами.

Передозировки и осложнений еще не встречал. А больных, кому они помогли, – не счесть!

СЕМЬ РЕЦЕПТОВ ОТ АНГИНЫ

Ангина

Когда на дворе слякоть и холод, начинаются простудные заболевания. Хочу предложить несколько народных средств лечения ангины (проверено на себе, детях и внуках):

• если ангина в начальной стадии — в течение нескольких часов жевать сотовый мед (любимый рецепт для моей внучки);

• взять ч. ложку настойки календулы аптечной на полстакана теплой воды. Половину смеси выпить, оставшейся — прополоскать рот и горло;

• пососать гвоздику, используемую для солений, и через некоторое время раскусить ядрышко;

• приложить к горлу свежие листья капусты и обвязать шерстяным платком или шарфом. Каждые 2 часа менять листья. Так до прекращения воспалительного процесса;

• натереть стакан свеклы столовой, добавить ст. ложку уксуса. Отжать сок и прополоскать им горло. 1-2 ст. ложки проглотить;

• натереть на терке луковицу репчатого лука, отжать сок. Пить по ст. ложке утром и вечером. Из оставшейся луковой кашицы на ночь сделать компресс, согревающий шею;

• при запущенной ангине каждый час полоскать горло 30%-ным раствором лимонной кислоты.

Адрес: Краснорукому Александру Ивановичу, 249020 Калужская обл., г. Обнинск, пр-т Ленина, д. 168, кв. 104.

Комментарий Печеневского А.В.: *Первый рецепт*: мед — это одно из лучших лекарств, хотя и не входит в список Фармакопеи России. Мед — природное и народное лекарство, лакомство, пища для зимующей пчелиной семьи. Много достоинств у меда. На протяжении всей своей жизни я сам и наша семья врачей и травников рекомендуем его для оздоровления и лечения. Соты — тоже

хорошо, да не всегда они есть под рукой. Поэтому подойдет натуральный пчелиный мед.

В острый период ангины с температурой и болями в горле рекомендую принимать мед по 0,5-1 ч. ложке каждые 20-30 минут, рассасывая во рту. Это в течение 1-2-го и даже 3-го дня. Проверено многократно и работает безупречно.

Мед настолько силен в отношении микробов, что если положить в него неживую лягушку, то она будет храниться не разлагаясь 4-5 лет! Охотники в тропических странах Индии и Шри-Ланки во времена отсутствия холодильников тушки убитых птиц хранят в дуплах деревьев, заливая их медом. Так почему же многие наши соотечественники при ангине хватаются за антибиотики или другие химсредства, зарабатывая в дальнейшем аллергию, гастриты, дисбактериозы?..

По второму рецепту: полощут, разведя смесь в достаточно теплой, горячей воде (38-42^{0}С).

Еще лучше – отварите 1 ст. ложку цветков календулы в 1,5 стакана воды в течение 5 минут. Настояв 1 час, подогрев настой, полощут горло и проглатывают 10-15 раз в день.

Это по-настоящему действенное средство. Прав наш читатель.

По третьему рецепту: бутоны нераспустившихся цветов гвоздичного тропического дерева содержат гвоздичного масла до 20%. А оно обладает обезболивающим, бактериостатическим, антивирусным и противотуберкулезным (губит палочку Коха) действием. Улучшает пищеварение, настроение при депрессиях, регулирует просвет мозговых и сердечных сосудов. В связи с двумя последними качествами активно рекомендуется при *энцефалопатиях, головокружениях, сердечной слабости, ишемической болезни сердца, сужении сосудов конечностей*.

Принимать в виде порошка – на кончике ножа 3-4 раза в день до еды (длительно) или в виде водочной настойки (1:10) по 20 капель, запивая водой, 3 раза в день.

По шестому рецепту: сок лука в чистом виде не всякому подойдет.

Натертый лук соедините с медом 1:1 по объему, выдержите 1 час, помешивая. Отожмите. Принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день и делать компресс, как рекомендует наш читатель.

По седьмому рецепту могу только сказать, что зубная эмаль от такой концентрации может пострадать основательно. Значит, после полоскания лимонной кислотой придется применить воду или содовый раствор. Тогда эффект лимонной кислоты исчезнет. Не всякий рецепт принимайте на веру. Всегда взвешивайте и анализируйте.

К БОЛЬНОМУ ГОРЛУ ПРИЛОЖИТЕ КАРТОШКУ

Ангина

Поделюсь простым и доступным рецептом: как я лечу воспаленное горло.

На мелкой терке тру картофель, отжимаю сок. Затем наматываю ватку на карандаш (пинцет, палочку) и смачиваю ее в выжатом соке. Потом с ее помощью смазываю все горло: миндалины, заднюю стенку. На ночь кладу за щеки тонкий слой картофеля. Утром першение прекратится.

Таким образом смазываю горло 3-4 дня. За это время все приходит в норму.

Адрес: Покусаевой Раисе Максимовне, 680015 г. Хабаровск, ул. Халтурина, д. 6, кв. 120.

Комментарий Печеневского А.В.: Приведу только несколько фактов доказательства полезности картофеля для повышения уровня знаний наших читателей.

Он богат калием, что делает картофель важным продуктом в питании больных *ишемической болезнью сердца, стенокардией, инфарктами* и находящихся длительное время на лечении сердечными гликозидами. Лучше в печеном виде и в сочетании с медом, изюмом, курагой.

В рационе современного россиянина картофель является основным источником белка. Хорошие мочегонные свойст-

ва этого продукта нужны сердечникам и *почечным больным* (в печеном виде). Полезен он *аллергикам* и лицам со слабыми сосудами, особенно капиллярами (кровоизлияния в сетчатку, варикозная болезнь, капилляротоксикозы). 200 г картофеля покрывают суточную потребность в витамине С.

Сок растения пополам с соком моркови, будучи употребленным по 100 мл 3 раза в день (предварительно введите в эту смесь 2 ч. ложки меда), в течение 3 недель способен вылечить язву желудка. При этом не забывайте о диете, исключайте курение, алкоголь и газированные напитки.

При *опухолях* в народной медицине используются цветы, настоянные на водке-спирте в пропорции 1:5 по весу длительностью 3 недели. С этой же целью используют настойку резаных ростков. Принимать по 20 капель 3 раза в день со ст. ложкой воды перед едой. Курс — не менее месяца и до полугода.

При мучительном *кашле* принимают ингаляции картофельные по 10-15 минут 2-3 раза за вечер с последующим душем, чаем с мать-и-мачехой (1 ст. ложка на 300 мл кипятка) и медом или обильным щелочным (2%-ный раствор питьевой соды) питьем. Для этого берут 1 ч. ложку питьевой соды на пол-литра воды или молока.

Кашицу мякоти картофеля с успехом используют в комплексном лечении для аппликаций при *трофических язвах, нейродермите, ожогах, экземе, пигментных пятнах.*

При манипуляциях в ротовой полости карандашами, палочками, веточками и другими предметами не обольщайтесь простотой лечения. Ватки и упомянутые предметы имеют обыкновение попадать в дыхательные пути. А это, согласитесь, опасно. Лучше, если манипуляцию проводит помощник. Он удерживает язык больного салфеткой и в это время производит нанесение сока на миндалины. В ином случае – глотайте сок в течение дня каждые 20-30 минут. Он обязательно попадет на миндалины и снимет воспаление.

Картофель в больших количествах противопоказан больным сахарным диабетом, а при тяжелом течении – лучше его исключить из питания. 2-4-я степени ожирения не предполагают употребления картофеля.

Из собственного опыта:

Не варите весной прошлогодний позеленевший картофель в мундире. Можете получить отравление.

КУРИТЕ КРАПИВУ

Ангина, кашель

Спасибо добрым людям за хорошие советы. Вот и я хочу пополнить их копилку своим личным опытом.

Помню, в детстве, лет 6-7 мне было, мы с сестрой на санках катались да и снежку поели в свое удовольствие. И всю-то ночь кашляли, голос охрип.

Мама принесла сухих крапивных стеблей, наломала и дала нам по дудочке-трубочке. Поджигала их огнем с лучинки и заставляла нас «курить». И сейчас не забыть, как мы втягивали в себя дым, глотали, через нос выпускали. Так делать надо 5-6 затяжек утром и вечером 3-4 дня. И кашель пройдет. Я и по сию пору этим рецептом пользуюсь.

Татьяна Минеевна Паршукова.
Хакасия.

Комментарий Печеневского А.В.: Это растение удивительное. Знаю, что в виде настоя 1 ст. ложка на стакан кипятка, добавить 1 ч. ложку меда — действенное средство от кашля. А чтобы курить?! По логике вещей – не исключено. Пожелаю всем кашляющим быстрее избавиться от этого мучительного симптома с помощью крапивы. Еще один рецепт «полезного курения» приведу из опыта нашей семьи.

Сухой внутренний стебелек чеснока тоже используется в виде народной сигареты от кашля и тоже эффективен.

Будьте здоровы.

УКРОПНЫЙ ДУХ ПРОГНАЛ АСТМУ

Астма бронхиальная

Этот рецепт помогает мне избавиться от удушья при бронхиальной астме.

Сварить в мундире несколько картофелин средней величины, а когда картошка уже готова, положить в кастрюлю 2-3 ст. ложки семени укропа или несколько веточек, попарить минуты две. Закрыв голову полотенцем, наклониться над кастрюлей и глубоко подышать минут 15. После ингаляции протереть насухо лицо и шею и лечь в постель.

Эти процедуры я обычно делала перед сном. После трех раз приступы прекращались.

Адрес: Завриной Зое Николаевне, 634057 г. Томск, пр-т Мира, д. 13, кв. 60.

Комментарий Печеневского А.В.: В плодах и зелени укропа содержатся жирные и эфирные масла, которые при нагревании испаряются. Ингаляции позволяют им проникать глубоко в дыхательные пути вплоть до альвеол. Они расширяют бронхи (это очень важно при бронхиальной астме), позволяя кислороду попадать в кровь. Происходит разжижение вязкой астматической мокроты, и она легко покидает бронхи. Кстати сказать, эта же процедура будет полезной при *бронхитах, туберкулезе, бронхопневмониях.*

При *бронхоэктатической болезни* советую добавлять размельченные корни девясила 1-2 ст. ложки в ингаляционную картофельную смесь. Внутрь целесообразно принимать аптечный цитросепт по 20 кап. 3-4 раза в день в течение 2-3 месяцев или до выздоровления.

ТУЯ ОТ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Бронхиальная астма

Этот рецепт от бронхиальной астмы я записала со слов медсестры, которая сама по нему лечится. Рецепт рассчитан на один курс лечения.

В 3-литровой банке соединить 2 л водки, 4 стакана меда и до верха засыпать шишками туи. Банку поставить в теплое место на 7 дней, периодически встряхивая. Прием: по 1 ст.ложке 3 раза в день в течение месяца, перерыв – 10 дней.

Шишки туи нужно собирать в августе–сентябре. Понимаю, сейчас время еще не пришло, но это — на будущее.

Один курс лечения помогает избавиться от астмы на 3—4 года. Как только заметите, что болезнь снова дает о себе знать, повторите лечение.

Адрес: Вороновой Валентине Алексеевне, 722160 Киргизия, Аламединский р-н, с. Лебединовка, ул. Чапаева, д.100.

Комментарий Печеневского А.В.: Поправки по технике приготовления лечебной смеси:

для более полной экстракции шишки туи предварительно пропускают через мясорубку и настаивают 3 недели, смешав только с водкой. По окончании процесса настаивания добавляют мед и хорошо перемешивают. Соотношение молотых шишек и водки – 1:3.

Полученное лекарство будет применимо еще и при *хронических бронхитах, тонзиллитах, фарингитах, угрях, воспалении периферических нервов — невритах лицевого, тройничного нервов, плечевого сплетения, радикулитах.* Эта смесь *усиливает выведение мочи* (пиелонефриты), *желчи и мокроты, останавливает кровотечение, растворяет почечные камни и соли в суставах.* Особенно часто используют при *простатитах, аденоме предстательной железы, глистах.*

При *бронхитах, простудах и бронхиальной астме* сочетайте лечение с приемом экстракта грейпфрута – цитросепта – по 20 кап. 3 раза в день.

ЧУДО-ГРЕЧИХА

Астма, бронхит

Напар из сухих цветков гречихи — отличное отхаркивающее средство при астме и бронхитах, укрепляет слизистую и кровеносные сосуды, оздоравливает весь организм. Напаром лечат белокровие, опухоли, гипертонию, атеросклероз, головные боли. Сама гречка очищает организм от ядов, токсинов и даже радиоактивных веществ:

1 ст. ложку цветков на 1 стакан кипятка. Настаивать до остывания. Пить по 50 г 3 раза в день за 20 минут до еды. Детям — половина этой нормы.

Первый курс — 1 месяц. Перерыв — 2-3 недели.
Второй и далее — 17-21 день также с перерывом в 2-3 недели.
Всего пропить 3-4 месяца.
Здоровья и благополучия всем вам.

Адрес: Саморуковой Марии Гр., 368890 РФ, Дагестан, г. Южносухокумск, ул. Ленина, д. 5.

БРУСНИКА ПРОТИВ БРОНХИТА

Бронхит обструктивный катаральный

Лет 12-15 назад 45 дней лежала в краевой больнице с диагнозом: острый обструктивный катаральный бронхит. С тех пор с конца ноября по март меня донимал катаральный бронхит. Прошлой зимой мне удалось излечиться от этой напасти.

Сестра дала бруснику. Ее надо было заливать кипяченой водой и добавлять по вкусу сахар. Брусничный настой хранила в холодильнике. Как захочу пить, то налью половину стакана. Подожду, пока согреется до комнатной температуры, и выпью. Пила 2-3 раза в день.

Через несколько дней сама не заметила, как прекратился кашель. Стала спокойно спать.

Адрес: Касьяновой Раисе Сергеевне, 692930 Приморский край, г. Находка, а/я 156.

МАСЛЯНАЯ БАНЯ ОТ БРОНХИТА

Бронхит острый

Прочитала в №19 «ЗОЖ» за прошлый год статью о петрушке. Так понравилось, что решила запастись петрушкой на зиму, а была поздняя осень. Пошла на рынок. Смотрю, бабки последние пучки сбывают. Взяла у одной, вторая свой, последний сует: «Возьми и мой». Третья всполошилась: «А мой?» А когда забрала все, бабки потребовали объяснить, зачем мне столько. Рассказала им про газету, записала номер, надеюсь, на пользу пошло. И теперь хочу зожевцам поведать о проверенном рецепте от острого бронхита, особенно опасного на первом году жизни. Я о нем узнала, когда со своей дочерью лежала в больнице, от соседки по палате.

Применить же это средство пришлось, когда моей племяннице было полгода.

Вот этот рецепт:

масло растительное, нерафинированное, треть-половину стакана, простерилизовать на водяной бане. Взять махровое полотенце, чтобы его длины хватало обернуть ребенку спинку и грудь вокруг тельца под мышками. Пропитать полотенце маслом и теплым (не горячим и не холодным!) обернуть малыша. (Кстати, если полотенце сразу же после окончания процедуры постирать, то следов не останется). Поверх полотенца надо положить целлофан и укутать ребенка теплым одеялом.

Когда я пришла с работы вечером посмотреть, как дела, племянница спокойно спала. Щеки розовые, дышит легко. А сестра улыбается, говорит, ты бы видела, какая была реакция у фельдшера, увидевшей малышку. Медичку вызывали, чтобы сделать укол пенициллина, а пациентка вдруг поправилась. Эта женщина отработала фельдшером 30 лет, и такого в ее практике не бывало.

Подобный же компресс можно делать и взрослому человеку. Главное — не застудить после компресса. Но организм моментально привыкает к маслу, поэтому «масляную баню» делают только раз. Повторять ее можно существенно позже.

Адрес: Игнатович Раисе Яковлевне, 630009 г. Новосибирск, ул. 3-го Интернационала, д. 272/1.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ ОТ БРОНХИТА

Бронхит, отит

У моего сына начался сильный кашель, мальчик задыхался. Это случилось буквально накануне детского конкурса, в котором он должен был участвовать. Я перелистала все свои записи и принялась за лечение.

Сварила в мундире 4 картофелины средней величины, не очищая, растолкла, добавила 3 ч. ложки соды. Можно положить мед, но я обошлась без него.

Картофельную массу хорошо вымесила и слепила 2 лепешки. Завернула их в чистые тряпочки и приложила на спину сына между лопаток и на грудную клет-

ку. Лепешки не должны обжигать. Укутала мальчика. Почувствовав, что лепешки начали остывать, но еще теплые, я сняла их, насухо вытерла тело, надела ему майку и сама легла спать.

На следующий день мы уже отмечали нашу победу в конкурсе чаепитием с тортом.

И еще совет. Если заболело ухо, а под рукой нет борной кислоты, возьмите грецкий орех, выдавите с помощью чесночницы ореховое масло и закапайте в ухо. Боль утихнет, но все равно обратитесь к врачу.

Адрес: Моисеевой Светлане Алексеевне, 346330 Ростовская обл., г. Донецк, пр-т Мира, д.7, кв. 6.

ЛУКОВЫЙ СОК ПРОТИВ ГРИБКА

Грибок в ухе

В 1997 году у меня начали сильно чесаться внутри уши. Работаю я с шерстью, на камвольно-прядильной фабрике. Несколько раз ходила к отоларингологу. Все вроде нормально, ничего нет. И какими только мазями не мазалась, ничего не помогало. Зуд в ушах был страшный.

И только в 2001 году, в ноябре, на очередном осмотре врач определила, что у меня грибок. Назначила нитрофунгин с гидрокортизоном. Мазала я уши в течение года. Но и это лечение оказалось бесполезным. Уши мокли, сохли, образовывались корочки.

Я стала искать народные методы — благо теперь знала, с чем надо бороться. И вот в ноябре 2002 года вылечила я этот грибок за 3 дня.

Три вечера подряд терла одну крупную луковицу на мелкой терке, из половины луковицы отжимала сок, на ночь закапывала в ухо и в нос по 5 капель чистого сока (неразбавленного), а оставшуюся половинку луковицы съедала, ничем не запивая и не заедая. И ложилась спать.

Сейчас у меня с ушами все хорошо.

Адрес: Мулёвкиной Н.В., 142131 Московская обл., г. Подольск, п/о Рязанов, д. 6, кв. 53.

ПЕРЦОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ ПРОТИВ ГРИППА

Грипп

Совершенно неожиданно вся наша семья переболела гриппом: внук «принес» из института.

Хочу посоветовать зожевцам, как вылечиться за трое суток.

Заранее запаситесь перцовым пластырем и, как только почувствуете недомогание, вырежьте из него полоску и наклейте, начиная со лба до кончика носа. Вторую полоску (шириной в палец) наклейте на нос под глазами. На лице получится крестик. Повесьте на грудь мешочек из двухслойной марли и положите в него измельченную луковицу и головку чеснока. Носите не снимая все три дня.

В этот период пейте больше жидкости с лимоном и медом. Или с каким-нибудь кислым вареньем. Постарайтесь эти три дня посидеть на диете: употреблять в пищу только фрукты, орехи, свежие овощи или соки.

Адрес: Ларионовой Э.В., 119607 г. Москва, ул. Раменки, д. 11, кор. 2, кв. 456.

МОЕ СПАСЕНИЕ — ЧЕСНОЧНАЯ ВОДА

Грипп, ОРЗ, ангина

Если вы схватили простуду, нос потек, глаза слезятся, в горле першит, то я бы порекомендовал вам проверенные средства.

Температуру ниже 38°С сбивать не рекомендуется, организм сам должен бороться с недугом. А вот если температура зашкаливает за 38°С, то нужно принимать меры. В таких случаях я готовлю чесночную воду.

Беру головку чеснока средних размеров, зубчики очищаю и мелко режу ножом или давлю в чесночнице. Перекладываю в 200-граммовый граненый стакан и заливаю горячей кипяченой водой, но не кипятком. Настаиваю 0,5 часа — 1 час, и чесночная вода готова.

1 ст. ложку чесночной воды разбавляю 1/4 стакана обыкновенной горячей кипяченой воды и этим раствором полощу горло. А в качестве профилактики

вечером перед сном и утром после завтрака выпиваю по 1 ст. ложке разбавленной чесночной воды.

От гриппа, ОРЗ, гнойной ангины с высокой температурой я вылечился следующим образом.

В первую очередь избавился от температуры.

Налил в ванну или тазик холодную воду из водопроводного крана, так, чтобы вода была чуть выше щиколотки, на дно тазика или ванны положил тряпочку, чтобы не скользили ноги, опустил ноги в воду и потоптался ровно 1 минуту, не больше и не меньше. Не вытирая ноги, надел шерстяные носки, красный шерстяной свитер, выпил 5-7 драже аскорбиновой кислоты или 3-4 порошка аскорбинки, 1 таблетку отечественного аспирина, 1 стакан горячего крепкого чая с 3-4 ч. ложками варенья из малины, черной смородины, облепихи, калины, клюквы, барбариса, кизила или 1/2 лимона, что больше нравится. Ложился в постель, тепло укрывшись. Через 10-15 минут температура нормализуется.

Затем 1 ст. ложку чесночной воды наливаю в стакан для полоскания, доливаю до 1/4 стакана горячей кипяченой водой, размешиваю и делаю глубокое полоскание горла, последний глоток проглатываю. Каждые 30 минут повторяю процедуру в течение 4-5 часов, т.е. всего 8-10 полосканий.

В течение всего лечения необходимо обильно пить горячий чай с витамином С.

Утром встаю совершенно здоровым человеком.

Имеется у меня на вооружении эффективный метод лечения ангины. Сначала сбейте температуру с помощью ножных ванночек, а затем поочередно смазывайте гланды авиационным керосином или присыпайте порошком белого стрептоцида 1-2 раза.

Если керосина и стрептоцида нет под рукой, возьмите пластинки из красной меди величиной с современную 50-копеечную монетку либо 3-копеечные монеты до 1961 года. Почистите их наждачной шкуркой или поварите в соляном растворе 5 минут (1 ст. ложка соли на стакан воды). Затем обмойте в проточной воде, протрите и закрепите под нижней челюстью, там, где расположены гланды, с помощью лейкопластыря на ночь. К утру все пройдет. Медные аппликации можно делать в качестве профилактики, как только почувствуете, что першит в горле.

Закапывайте в нос сок свеклы или сок лука с медом в соотношении 1:1. При систематическом лечении в течение 1—2 недель можно вывести полипы в носу.

Адрес: Грушевскому Юрию Григорьевичу, 344019 г. Ростов-на-Дону, 23-я линия, д. 12/10, кв. 38.

ЛУКОВЫЙ СИРОП ОТ КАШЛЯ

Кашель

Хочу поделиться с читателями рецептом «лукового сиропа» от кашля (при гриппе, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе). Рецепт проверен в течение 30 лет.

В трехлитровую кастрюлю положить 0,5 кг очищенного и мелко нарезанного репчатого лука, 0,5 кг сахарного песка, 50 г меда, все залить 1 л холодной воды. Кастрюлю плотно закрыть крышкой, поставить на небольшой огонь и томить 3 часа. Крышку не поднимать до тех пор, пока сироп не остынет. Отчерпать жидкость в литровую банку, а лук переложить в пол-литровую. Вначале съесть 1 ст. ложку лука, а затем 1 ст. ложку сиропа. И так — 4-6 раз в день.

Хранить сироп в холодильнике. Но перед употреблением подогревать. Этот сироп лечит кашель и разжижает мокроту.

Зубарева Валентина Валентиновна.
г. Йошкар-Ола.

КАПУСТА ИЗБАВИТ ОТ МУЧИТЕЛЬНОГО КАШЛЯ

Кашель, гайморит

Поделюсь советом, как я лечу заболевание бронхов и мучительный кашель.

Нужно взять 1 стакан капусты, залить пятью стаканами воды и поставить на водяную баню на 30 минут. После чего отвар процедить и долить воды до исходного объема. В полученный отвар добавить 200 г меда. Пить теплым по 1/2 стакана 3-5 раз в день. Данный отвар можно применять как отхаркивающее.

При сильном гайморите поможет спиртовая настойка из трав «Ротокан» (продается в аптеке).

На стакан теплой воды взять 1 ст. ложку настойки и сделать промывание носа. Вначале будет сильно щипать. Придется потерпеть. Промывание можно делать резиновой грушей 2-3 раза в день.

Таким образом я вылечила гайморит, который мучил меня постоянно.

Адрес: Алямкиной Н.В., 443081 г. Самара, ул. Стара Загара, д.35, кв. 34.

ЖИВИТЕ БЕЗ НАСМОРКА

Насморк

Очень хочется быть в одном строю с трехмиллионной армией зожевцев, в основе своей — дружной, оптимистичной, жизнелюбивой. Примите меня, если можно, в свои ряды, а в качестве «вступительного взноса» предлагаю совсем простой совет от насморка.

В свое время академик Зелинский говаривал: ничто так не сокращает нашу жизнь, как три несерьезные на первый взгляд причины — насморк, ожирение и больные зубы.

Так что, если вы простудились и началось «активное таяние снега» из носа, ложитесь спать, повязав на голову пуховый платок. Если наутро дыхание через нос не наладится, процедуру повторите. Уверяю, этого будет достаточно, испытано на множестве родных и знакомых.

«Доктор «ЗОЖ», как я называю вестник, — моя любимая газета. Я пенсионерка, на пенсию, конечно, можно жить, но... не целый месяц. Поэтому очень кстати бывают советы, как излечиться без особых затрат.

Хочу быть с вами.

Адрес: Березовской Кларе Михайловне, 620130 г. Екатеринбург, а/я 114.

ОТ НАСМОРКА ИЗБАВЛЯЕТ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Насморк хронический

Хроническим насморком я сама мучилась 18 лет. Вылечилась так:

брала 0,5 кг сливочного масла, ставила в эмалированной кастрюле на маленький огонь и кипятила минут

35-40. Затем снимала с огня, процеживала через двойной слой марли или любую светлую ткань. То, что остается в марле, выбрасывала, а чистое топленое масло сливала в чистую баночку и ставила в холодильник.

Немного топленого масла клала в любую маленькую посуду. Наливала горячей воды в более просторную посуду и ставила масло на водяную баню. Когда растопится, закапывала в нос раза три в день.

Адрес: Горчаковой Лилии Григорьевне, 115304 г. Москва. До востребования.

ХРЕН И МЕД – ПО ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ

ОРЗ

Во времена всех сезонов бывают холода, а с ними и простуды. Предлагаю проверенный на себе рецепт от простуды:

200 г столового хрена (продают в магазине) смешать с таким же количеством меда. Принимать на ночь по 1 ч. ложке.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

ПРО РЕДЬКУ С МЕДОМ И ЗУБНУЮ ПАСТУ «ПОМОРИН»

ОРЗ, ячмень, герпес на губах, кашель

Я фельдшер. Мне 57. Работала в педиатрии, в наркологии, была инструктором по лечебной физкультуре и массажу. Хочу поделиться с читателями некоторыми своими наблюдениями.

Чтобы не простужаться, достаточно начиная с осени принимать по утрам после завтрака аскорбиновую кислоту: детям – по 1 драже, взрослым – по 2. Принимать постоянно в течение всей зимы до появления зелени.

Если чувствуете, что скоро на глазу появится ячмень, заварите крепкий чай и делайте примочки теплым тампоном по 30 минут 3 раза в день.

Прыщики на лице, назревающий фурункул, простуду на губах смажьте зубной пастой «Поморин».

Если устали глаза, поводите по ним серебряной ложкой, растирайте мочки ушей. Полежите в темноте, положив на глаза кусочки пищевой фольги на 15-20 минут.

Если появился кашель, вечером возьмите большую луковицу, мелко ее нарежьте, засыпьте двумя ст. ложками сахара, а в течение следующего дня съешьте эту кашицу. Или помойте черную редьку, срежьте верхушку, сделайте углубление и заполните его медом, закройте срезанной «крышкой» и положите редьку в стакан воды (чтобы хвостик был в воде). Поставьте в теплое место на несколько часов. Принимайте по 1 ст. ложке через час. Когда весь мед съедите, можно в эту же редьку заложить новую порцию.

Кстати, рецепт с успехом применяется для растворения камней в почках. В этом случае надо попить лекарство 2 недели.

Если по утрам мучает кашель, поможет отвар чеснока в сахарном сиропе (в стакан горячего сиропа положить 1-2 зубчика чеснока), в который можно добавить немного крахмала. Принимать по 1 ст. ложке утром натощак сразу после сна.

Если кашель мешает уснуть, размешайте 2 капли йода в стакане горячей воды (если у вас нет проблем со щитовидкой, разумеется).

И последнее. С 1954 по 1960 год я жила на Украине. У меня была подруга Зина Колос. Потом родители увезли меня в Сибирь, и я потеряла Зиночку. Зина, если ты прочтешь эти строки, вспомни город Ватутин, как нам было далеко идти домой из школы, а жили мы в поселке Шахтинский.

Адрес: Зубрицкой Тамаре Григорьевне, 630124 г. Новосибирск, ул. Толбухина, д. 41/1, кв. 164.

СОВЕТЫ ПЧЕЛОВОДА

Туберкулез легких, бронхиальная астма, бронхиты, кашель

Я пчеловод с 33-летним стажем. Однажды покупал у меня прополис и мед для своего больного туберкулезом брата один человек, дагестанец по национальности. Мы разговорились. Он поинтересовался, не слышал ли я о лечении туберкулеза восковой молью. Я пообещал поискать рецепт. Дома поднял подшивку журнала «Пчеловодство» за прошлые годы и нашел-таки нужный рецепт. На следующий день, как договорились, дал его тому человеку.

Когда начался очередной пчеловодный сезон, я уехал с пчелами в горы. Однажды на трассе, где я обычно продаю свой мед,

остановился автобус. Вышел из него водитель. Смотрю, а это тот самый человек, которому я рецепт давал. Протягивает мне пакет. А в нем белая папаха. Настоящая. В знак благодарности, значит. Брат, видно, вылечился. А рецепт был такой.

5 граммов личинок восковой моли (молодых, без признаков окукливания) залить 50 г медицинского спирта и настаивать 5-8 дней. Полученный состав принимают по 15-20 капель, разбавляя водой, 2 раза в день. Маленьким детям капать в воду количество капель, равное их возрасту: 10 лет – 10 капель и т.д.

Чтобы получить личинки в достаточном количестве, надо взять 3 рамки, выбракованные пчеловодом, и поставить их в целлофановые мешки с интервалом 1 неделя, чтобы иметь личинку необходимого возраста.

Сейчас многие болеют туберкулезом. А это средство в комплексе со спиртовым экстрактом прополиса дает хорошие результаты.

Бронхиальную астму, бронхиты, кашель с мокротой можно лечить прямо на пасеке – ингаляцией из улья.

Когда пчела работает, идет взяток на контрольном улье, привес 2 кг – это в самый раз. Из улья круглого летка во втором корпусе берется трубка армейского противогаза с маской, больной садится сзади улья, конец трубки должен быть с решеткой, чтобы пчелы не попали в рот. Первая ингаляция – 5 минут. Если нет аллергии, то увеличьте время до 20 минут через день. Вдыхать носом, выдыхать через рот. 18-20 вдохов в минуту.

Раньше я жил на Дальнем Востоке. Старик-пчеловод мне рассказывал, что его раньше тоже так лечили, но за неимением противогазов использовали самодельные трубочки из камыша, а конец заделывали марлей в один слой, чтобы пчел не тянуть воздухом из улья. Больных отправляли на пасеки в тайгу лечиться, к концу лета люди выздоравливали.

Адрес: Воробьеву Александру Николаевичу, 357935 Ставропольский край, Буденновский р-н, с. Архангельское, пер. Ленинградский, д. 13.

Комментарий Печеневского А.В.: Настойка восковой моли – давнишнее и достаточно эффективное средство борьбы с туберкулезом, заболеваемость которым неуклонно растет. И наличие мощных антибиотиков и сульфамидных препаратов не

всегда гарантирует излечение. Приходится прибегать к народным рецептам. Кроме того, длительная медикаментозная терапия вызывает ряд осложнений: поражение ЖКТ, печени, почек. Поэтому в лечении таких больных применение лекарственных растений и продуктов пчеловодства приводит к более стойкому выздоровлению, предотвращает рецидивы болезни.

Рекомендую готовить не 50 мл, а 500-700 мл настойки восковой моли, т.к. лечение длительное. Дополнять лечение необходимо приемом сосновой пыльцы по 2 ч. ложки 3-4 раза в день до еды 2-3 месяца.

Желаю всем заболевшим выздороветь, а тем, кто был в контакте с больными открытой формой туберкулеза, – избежать заболевания.

ЦИКОРИЙ И ПУСТЫРНИК ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез легкого

Три года назад я заболела туберкулезом. На правом легком лопнула туберкулома, образовалась большая полость. Ровно год я пролежала в больнице, еще полгода лечилась дома. Никакие таблетки мне не помогали. В прошлом году в октябре месяце я снова легла в больницу.

В это время попался мне на глаза простой рецепт, и я решила попробовать.

1 ст. ложка корня цикория и 1 ст. ложка травы пустырника засыпаются в термос и заливаются 400 мл кипятка. Настаивать ночь. Утром процедить и в течение дня пить. Вечером снова траву в термос и с утра все повторять.

В больницу я легла 10 октября, а через два месяца сдала анализы. Палочек как не бывало! Полость на легком стала заживать. Ровно через год после начала очередного лечения полость стала со спичечную головку.

Этот рецепт я дала товарищам по несчастью. И многие в течение двух-трех месяцев избавились от БК (+). А когда нет палочек, шансы на выздоровление 99%. Было бы только желание вылечиться.

Адрес: Михайловой Людмиле Владимировне, 665009 Хакасия, г. Абакан, ул. Белоярская, д. 66, РПТД, 4-е отд.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ЖЕЛУДОЧНЫЙ БАЛЬЗАМ ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Боли в желудке, понос

Моя история о пользе семян подорожника.

Знакомая рассказала мне, как однажды собралась было совсем умирать — доконала болезнь желудка. Обессилевшая от хвори, сидела она у хаты в жару на солнцепеке. Ноги не шли, и она никак не могла согреться, несмотря на фуфайку и валенки. И, как в сказке, шел мимо старичок, поинтересовался, что с ней. Он посоветовал молодайке лечиться подорожником:

есть листья без ограничений, заваривать подорожник как чай или смешивать в равных частях с медом.

Через 3 недели эта женщина уже сама ходила к колодцу за водой, сбросила с себя валенки и, куда бы ни шла, рвала по пути чистенькие листочки и ела их. Я познакомилась с ней, когда ей было около 40 лет. И свою историю излечения мне рассказывала красивая, пышущая здоровьем, краснощекая женщина.

Мой дядя, страдавший болезнью желудка, полагал, что выжил тоже только благодаря приему травы подорожника.

Если нарвать пучок стрелок подорожника (без листьев) с семенами (можно недозревшими), залить его кипятком и кипятить 5 минут, а затем настоять под шубой и пить как чай, понос, даже дизентерийный, быстро проходит.

Я таким образом лечила своих детей. Чай получается густым, слизистым и темным, в зависимости от крепости. Не брезгуйте, пейте без ограничений. Хорошо помогает.

Хотелось бы узнать у наших зожевцев о способах очистки воды. У нас в Орле вода очень ржавая и сильно хлорируется. А при кипячении она становится мертвой.

Адрес: Стефановой Валентине П., 302010 г. Орел, Комсомольская ул., д. 344, кв. 19.

Комментарий Воронцова И.И.: Уважаемая Валентина, трудно даже предположить, о каком заболевании желудка идет речь. Подорожник на самом деле широко применяется и в официальной, и в народной медицине. Например, врачи назначают сок подорожника при гастритах, семена подорожника в мелко измельченном виде являются основным компонентом в средствах от запоров (например, чистовит). Сок свежесобранных листьев оказывает положительное влияние на заживление ран. Эффективность семян подорожника, которые использует Валентина П. при поносах, обусловлена содержанием большого количества слизи (около 40%) и жирного масла (около 20%). Содержащиеся в растении сапонины оказывают положительное действие при сухом кашле и потому широко применяются при простудах, острых и хронических бронхитах.

Отвечаю на вопрос Валентины об очистке воды: в районах, где в питьевой воде много железа (Московская, Рязанская, Орловская и многие другие области), следует пользоваться фильтрами для воды. Широким спросом пользуются кувшины «Барьер» с фильтрующим элементом №7 и кувшины «Гейзер».

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ НА СКОРУЮ РУКУ

Гастрит, холецистит, панкреатит, колит

Работаю в центре реабилитации инвалидов. Перенесла две операции. У меня четыре диагноза со словом «хронический»: гастрит, холецистит, панкреатит, колит. Для лечения всех использовала лишь один рецепт из вестника — варила овсяный кисель или готовила просто отвар овса. Мне очень помогло. Недавно узнала еще один рецепт киселя из овса, который го-

товится совсем просто. Дала мне его наша больная Валентина Ивакина. Этот рецепт перешел к ней от ее бабушки.

Берется 0,5 кг овсяных хлопьев на трехлитровую кастрюлю. Заливается теплой кипяченой водой и добавляется одна четвертая часть черного хлеба (кирпичика или круглого). Настаивается 6-7 часов в теплом месте. После эту массу процедить через дуршлаг. Добавить соль или сахар по вкусу. Поставить на маленький огонь и помешивая варить до киселеобразной массы. Использовать можно в горячем виде с маслом, а в холодном — резать на кусочки и есть с молоком, кефиром.

Оставшуюся на дуршлаге массу можно использовать для выпечки печенья, добавив 1 стакан сахара, 3 стакана муки, кусочек маргарина, 2 яйца, соду и уксус.

Также можно сделать маску для лица. Она очень хорошо отбеливает лицо и смягчает кожу. А еще, втирая эту смесь в голову, вы избавитесь от перхоти, смягчите кожу головы. Волосы потом сполоснуть 1 литром воды с 1 ст. ложкой уксуса. Кстати, уксус можно заменить крапивой.

Адрес: Осокиной Нине Александровне, 445046 г. Тольятти, ул. Мурысева, д.19, Центр реабилитации инвалидов Комсомольского р-на.

Комментарий Воронцова И.И.: Нина Александровна! Вашими рецептами по лечению болезней органов пищеварения с помощью овсяного киселя можно пользоваться и больным, и здоровым для предупреждения болезней.

А уж печенье, думаю, получается отменное и очень полезное! Полезное потому, что в таком печенье содержится растительная клетчатка, которой очень мало в нашем рационе.

...И ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО

Дисбактериоз

Давно страдаю дисбактериозом, а это — проблемы с кишечником, боли, ограничения в еде. Сколько денег перевела на лекарства! И вот однажды в «ЗОЖ» (№ 20 за 2002 год) прочитала статью доктора Натальи Владимировны

Любимовой «Дисбактериоз: лучше предупредить, чем лечить» — о лечении дисбактериоза топинамбуром (земляная груша). Все сделала, как там написано. Теперь живу и радуюсь, ем все без ограничений. Иногда для профилактики ем топинамбур.

Адрес: Горшениной Екатерине Николаевне, 423450 Татарстан, г. Альметьевск, ул. Успенского, д. 39.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт доктора Любимовой, опубликованный в 2002 году:

«На 300 г топинамбура надо взять стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку пшеничной муки, зелень и соль по вкусу. Очищенные корнеплоды нарезать кубиками, положить в кипящее, наполовину разбавленное водой молоко и варить на слабом огне до готовности. Молоко слить в другую посуду, снова нагреть до кипения, положить в него пшеничную муку, пассерованную на сливочном масле, как для белого соуса, и, помешивая, проварить до загустения. Залить этим соусом топинамбур и аккуратно, чтобы не помять, перемешать. Подается это вкусное и полезное блюдо с мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки».

Комментарий Воронцова И.И.: Екатерина Николаевна, дисбактериоз в последние годы стал для многих наших читателей настоящей большой неприятностью. Объясняется это тем, что неоправданно широко применяют антибиотики, нервные перегрузки чрезмерно большие, пищевые продукты в основном рафинированные, источники электромагнитных излучений (телевизор, мобильный телефон, компьютер, свч-печь) буквально заполонили наш быт. Поэтому ваш опыт избавления от нарушений пищеварения с помощью такого доступного и вкусного продукта, как топинамбур, очень ценен. Если у читателя в данный момент нет возможности приготовить такое блюдо из топинамбу-

ра, можно принимать «долголет» (таблетированное средство, приготовленное из топинамбура).

ПРИ ОПИСТОРХОЗЕ

Описторхоз

Простой рецепт лечения описторхоза таков:

1 стакан сока свеклы, 1 стакан 70%-го спирта, 1 бутылка холосаса, 1 крупная головка чеснока. Чеснок надо пропустить через чеснокодавку. Настаивать 3 дня, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день через 15 минут после еды или во время еды. Курс лечения — 15 дней. Хранить в холодильнике.

Адрес: Аржаковой Нине Яковлевне, 633210 Новосибирская обл., г. Искитим-8, м/р Южный, д.1, кв. 96.

Комментарий Воронцова И.И.: Нина Яковлевна, ваш рецепт основан на улучшении дренажной функции желчных путей. В ваших краях, на реках Иртыш и Обь, описторхоз прямо-таки настоящее бедствие. Заражаются люди паразитами от сырой (когда едят строганину), вяленой или недостаточно термически обработанной рыбы. Описторхии проникают в желчные протоки и проток поджелудочной железы, нарушают отток и желчи, и панкреатического сока. Выявляется болезнь с большим трудом. Поэтому описторхоз протекает под маской холецистита, кист печени, панкреатита. Рецепт, которым пользовалась Нина Яковлевна, обеспечивает активный желчегонный эффект. При этом, естественно, в просвет двенадцатиперстной кишки выходят паразиты. И под действием чеснока погибают или, как минимум, освобождают желчные и панкреатические протоки.

Если описторхоз обнаружен (подтвержден лабораторными исследованиями), больного наблюдает врач-паразитолог. Поэтому эффективность лечения, то есть избавления от глистов с помощью смеси свеклы, спирта, холосаса и чеснока, следует подтвердить лабораторными исследованиями и обсудить с врачом.

ПОЛЫНЬ – ВДОВЬЯ ТРАВА

Вялость пищеварения, чувство переполненности желудка, вздутие, газы, желчекаменная болезнь, недостаточное выделение желчи, желтуха, камни и песок в почках, гастрит с пониженной кислотностью, болезни мочевыводящих путей

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал о лечебных свойствах полыни, едва ли не самом горьком растении в мире. Полынь горька, как жизнь вдовы, вот почему ее называют вдовьей травой.

В Китае считали, что свежие листья этого растения (если их носить в обуви) возбуждают аппетит. Путешественникам по морю — помогает избежать морской болезни, а страдающим от бессонницы (стоит только положить под подушку или понюхать пучок полыни) обеспечивает хороший сон. Отвар полыни лечит насморк, а ванны дробят камни в почках и желчном пузыре...

Хочу предложить читателям несколько проверенных способов лечения полынью:

ч. ложку сухой травы залить 250 мл кипятка, настоять 10 минут, пить (при вялости пищеварения, чувстве переполненности желудка, вздутии, газах, желчекаменной болезни, недостаточном выделении желчи, желтухе, камнях и песке в почках) 3 раза в день до еды; чай улучшает обмен веществ, активизирует кровообращение, поэтому его рекомендуется использовать при ожирении;

залить мелко нарезанную траву 70%-ным спиртом в соотношении 1:5 и настаивать 3 недели в темном месте, принимать по 20 мл 1 раз в день не более 2-3 дней при гастритах с пониженной кислотностью и отсутствии аппетита; спиртовой настой применяется как противоопухолевое средство при раке матки и желудка; пить с водой по 20-25 капель 3 раза в день;

при болезнях печени, желудка, мочевыводящих путей:

100 г травы вымочить в отстоянной сутки воде, кипятить 5-7 минут. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды.

Противопоказания: беременность и язвенная болезнь желудочно-кишечного тракта. И помните: злоупотреблять полынью не следует!

Момотова Антонина Васильевна,
Ставропольский край.

Комментарий Воронцова И.И.: В народной и официальной медицине используется три разновидности полыни: полынь горькая, полынь обыкновенная (чернобыльник) и полынь цитварная. Наибольшее значение имеет *полынь цитварная*, ее даже культивируют (сеют, затем скашивают) в Средней Азии. Цитварное семя было когда-то (может быть, и сейчас) основным средством против глистов, особенно против аскарид. Полынь обыкновенная произрастает практически везде как сорняк. Наверное, вы в своей практике ее и используете. Признано, что отвары и настойки улучшают пищеварение за счет стимулирования желудочной секреции и увеличения оттока желчи. Может быть, именно поэтому вы видели положительное действие настойки при ожирении. Ваши познания, Антонина Васильевна, надо думать, профессиональные. Предупреждение о противопоказании при беременности имеет веские основания: когда-то отвар полыни применяли как обезболивающее и ускоряющее роды средство. А при язвенной болезни настойки (это вытяжки из лекарственных растений на спирту, а настой – это водная вытяжка), конечно, тоже принимать нельзя.

МАСЛО ИЗ ОБЛЕПИХИ ВАРЮ САМА

Полипы в прямой кишке

В начале семидесятых годов у меня в прямой кишке образовались полипы. Мне предложили операцию, но я отказалась.

Мама прислала мне из Сибири посылку с облепиховым маслом.

Я делала травяной отвар (травы можно брать любые, что есть под рукой), кипятила, переливала в таз и, как только можно было терпеть, садилась в таз. Как вода остынет,

подливаю горячей. Так я парилась часа два, в это время можно смотреть телевизор или читать.

Потом я смазывала мизинец облепиховым маслом и вводила в прямую кишку. Смазывалась я раза три за одну процедуру и ложилась спать. Кончилось масло — исчезли и мои полипы.

Когда я переехала жить в Сибирь, одна женщина меня научила, как варить облепиховое масло.

Купить 2 килограмма облепихи, перебрать, обмыть и переложить в эмалированную кастрюлю. Ягоды залить 1,5–2 литрами подсолнечного масла. Когда масло закипит, убавьте огонь до минимума и дайте покипеть еще 4–5 часов. Масло быстро пригорает, поэтому не забывайте помешивать. Когда ягоды станут шоколадного цвета, а масло приобретет темно-красный оттенок, выключайте, масло готово.

Горячим разливайте по банкам. Я использовала ложку, так как через марлю неудобно.

Бельская Людмила Ивановна.
г. Иркутск.

Комментарий Воронцова И.И.: Опыт Людмилы Ивановны по лечению полипов с помощью облепихового масла имеет, скорее всего, историческое значение.

А вот технологию приготовления облепихового масла можно использовать. Но, думаю, только в тех случаях, когда нет возможности приобрести масло, полученное на фармацевтических производствах.

С ПОЛИПАМИ СПРАВИЛАСЬ

Полипы прямой кишки и желудка, трещина прямой кишки

Я по специальности фармацевт, но всегда интересовалась травами, это у меня от моей бабушки.

Опишу два случая. Пришла в аптеку бабуля, вся в слезах. Разговорились. Оказалось, что на гастроскопии у нее обнаружили полипы прямой кишки. Врачи сказали, что операцию она не перенесет из-за возраста.

Я знала, что полипы можно лечить чистотелом.

Я посоветовала взять 1 ч. ложку сухой травы, залить стаканом воды, поставить на водяную баню и варить 20–30 минут. Остудить в течение 30 минут, процедить.

Встать на колени, влить в прямую кишку 1 стакан отвара, постоять немного, потом лечь на правый бок, потом на левый, потом лечь на спину. Сделать 10 клизм, потом 3–4 дня перерыв и снова курс лечения.

Через 6–7 месяцев бабуля пошла проверяться, и полипов у нее не обнаружили. Прожила эта больная 92 года, а тогда ей было 62 года.

Второй случай был лично со мной. У меня хронический анацидный гастрит. 10 лет назад была на гастроскопии, и обнаружили у меня полипы желудка. Направили к онкологу, а тот – на операцию. Я отказалась от операции и стала пить чистотел, тот же отвар.

Только разница в том, что пила сначала 1 ч. ложку 3 раза за 30 минут до еды, а потом 1 ст. ложку за 30–40 минут до еды. 10 дней пила, 3–4 дня перерыв и снова 10 дней.

Так я лечилась целый год, потом пошла проверяться: полипов не оказалось. Врач сказал, что правильно сделала, что не стала делать операцию.

Больной, страдающей свищом в прямой кишке, я посоветовала купить в аптеке винилин, или бальзам Шостаковского, и свечи анестезол. Обязательно промойте раствором риванола или фурацилина прямую кишку перед тем, как вставлять свечку.

Отлейте в рюмочку бальзам, обмакните кончик свечки в винилин и вставьте в прямую кишку. Сначала будет очень больно, а потом легче. Так же я вылечила больную с глубокой трещиной прямой кишки.

Адрес: Кононовой Юлии Ивановне, 141104 Московская обл., г. Щелково-4, ул. Беляева, д. 7 а, кв. 32.

Комментарий Воронцова И.И.: Юлия Ивановна, есть гастроскопия, во время которой проводится исследование же-

лудка, и ректоскопия, когда исследуют прямую кишку. Думаю, это ваша простая описка.

Неоднократные сообщения наших читателей об избавлении от полипов с помощью чистотела могут, наверное, ввести в заблуждение. Здесь даже уместно вспомнить усилия одного из основоположников отечественной проктологии проф. А.М.Аминева, который тоже был инициатором лечения полипоза толстой кишки с помощью сока свежей травы чистотела. И такие попытки знаменитого хирурга были оправданны, так как оперативные вмешательства при полипозе толстой кишки были (в 50-60-е годы прошлого века) многоэтапными, по-настоящему сложными для хирурга и мучительными для больных. Слава Богу, благодаря совершенствованию эндоскопической техники, поискам инженеров и врачей, удаления полипов из желудка и кишечника стали практически амбулаторной операцией. Поэтому поиски лекарственных средств избавления от полипов, в том числе с помощью чистотела, в настоящее время, по-моему, не проводятся. Эндоскопическая полипэктомия (так называется операция удаления полипов через эндоскоп) имеет чрезвычайно важное значение в предупреждении рака. Именно на фоне полипоза может возникнуть рак. В связи с этим должен предупредить читателя: попытки избавления от полипов с помощью чистотела можно оправдать только в тех случаях, когда врач исключил риск злокачественного роста, когда лечение проводится под наблюдением врача, а эндоскопическая полипэктомия не показана.

Что же касается рекомендаций Юлии Ивановны по лечению свищей прямой кишки с помощью винилина (бальзама Шостаковского) и свечей, то они оправданны. Только должен предупредить, что трещина прямой кишки – это одно заболевание, свищ прямой кишки – совсем другое.

Трещина прямой кишки, точнее сказать, трещина анального канала, образуется вследствие механического повреждения, например, плотным калом («каловым камнем»). И лечить повреждение следует в первую очередь путем нор-

мализации консистенции фекалий, недопущения запоров и с помощью свечей.

Свищ прямой кишки, точнее сказать, параректальный свищ, образуется вследствие воспаления клетчатки по ходу протока параректальной железы. При этом всегда есть риск нагноения тканей, окружающих прямую кишку. Призыв хирургов и проктологов обращаться за помощью при первых же признаках болезни (боль, повышение температуры тела, уплотнение в области заднего прохода) рассчитан на то, чтобы предупредить нагноение с помощью лекарств и физиопроцедур. Если гнойник все-таки образуется (из-за позднего обращения к врачу), его вскрывают, но остается полость или канал, который сообщается с просветом кишки. Естественно, микробное заражение канала чрезвычайное. И это не дает возможности для заживления – образуется свищ. Свищи бывают разные, иногда настолько сложные, что и проктологи «опускают руки». По-видимому, Юлии Ивановне и ее пациенту повезло – свищ был простой, то есть подкожный или подслизистый. В этом случае можно сделать попытку избавиться от свища, выполняя рекомендации Юлии Ивановны.

ПО СОВЕТУ ВРАЧА ЛИВАНОВОЙ

Холецистит острый

В «ЗОЖ» № 16 за 2003 г. прочитала письмо Маргариты Константиновны Авдеевой с просьбой о помощи по поводу острого холецистита.

Посылаю рецепт состава, которым в 50-х годах буквально вытащила из могилы нашу маму замечательный врач-терапевт Людмила Ивановна Ливанова.

Уже 7 лет, как нет мамы, умерла она, когда ей было почти 80, но не от заболевания печени и желчного пузыря.

Приступы у мамы были страшные. Ее полуживую почти каждый месяц увозила в больницу «скорая». Мама теряла сознание, ногти на руках синели. Во время очередного пребыва-

ния в больнице мама познакомилась с Людмилой Ивановной. После того как ее выписали, Людмила Ивановна посоветовала маме приготовить состав и пить его.

По 0,5 л свежевыжатых соков: моркови, красной свеклы, черной редьки, алоэ не моложе 3 лет плюс 0,5 л меда и 0,5 л водки.

Все слить в одну 3-литровую банку, хорошо перемешать, закрыть капроновой крышкой, обвязать полиэтиленом и закопать в землю на 14 дней. Глубина – не менее высоты банки, можно на уровне крышки.

Затем готовый состав извлечь из земли, поставить в темное прохладное место (можно разлить по бутылкам), принимать по ст. ложке за 30 минут до еды.

Результат увидите: застойная желчь в виде слизистых лент будет выходить во время дефекации. Выпить нужно весь состав. Мама пропила курс. Диету она не соблюдала. Но не ела жирного, жареного, острого и не пила спиртного. Если чего-то очень хотелось, могла себе позволить в ограниченном количестве.

На следующую осень мама повторила курс и поделилась с нами — со мной и с братом. Мы пили с удовольствием — состав приятный на вкус. Но у нас он вызывал только послабление кишечника.

Адрес: Кокаревой Зинаиде Михайловне, 453350 РБ, г. Кумертау, ул. 60 лет БАССР, д. 13, кв. 38.

Комментарий Воронцова И.И.: Рецепт врача Людмилы Ивановны Ливановой, без сомнения, полезен. Средством такого состава могут пользоваться и пациенты с дискинезией желчных путей. Если при этом возникает «послабление кишечника», как пишет Зинаида Михайловна, то можно уменьшить разовую дозу. Например, принимать не по столовой ложке, а по десертной.

На рецепт прошу обратить внимание наших читателей, у которых имеется склонность к запорам. Опять-таки следует регулировать разовую и дневную дозу в зависимости от самочувствия. Нет средств, которые бы действовали на всех одинаково.

ДВА СОСТАВА ПРОТИВ ЯЗВЫ

Язва 12- перстной кишки

С помощью двух составов мой муж вылечил язву 12- перстной кишки.

Первый состав:

300 г алоэ (3-летний) прокрутить через мясорубку, добавить 100 г меда, 100 г несоленого сливочного масла и 1 ст. ложку кагора.

Поставить на водяную баню, хорошо растопить. Кашицу хранить в холодильнике в стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды, запивая только молоком. Курс лечения – 1 месяц, 10 дней – перерыв и так далее до выздоровления.

Второй состав:

15 г мумиё, 0,5 л сока натурального граната, 0,5 л меда, 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры. Все тщательно перемешать и поставить в холодильник. Перед употреблением налить этой смеси полстакана и долить до полного стакана кипяченой теплой воды. Пить мелкими глотками, не залпом, за 1,5 часа до еды утром натощак 1 раз в день.

У мужа была тошнота первые три дня, потом прошло. Он выпил весь состав и повторил курс через три месяца.

Когда пошли к врачу, выяснилось: язва зарубцевалась. Но врач порекомендовала весной и осенью пить оба состава для профилактики.

Адрес: Койновой Нине Ивановне, 353320 Краснодарский край, г. Абинск, ул. Калинина, д. 67.

Комментарий Воронцова И.И.: Нина Ивановна, я, как и врач вашего мужа, за то, чтобы и дальше перед сезоном возможного обострения «язвенники» принимали эти снадобья для профилактики.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

ВАРЕНЬЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ ОТ ДИАБЕТА

Диабет

Взять 500 г корня сельдерея (отечественного) и 6 лимонов. Корень очистить, в чистом виде получится 300-350 г, и вместе с лимонами пропустить через мясорубку. Полученную массу положить в эмалированную кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на водяную баню. Парить 2 часа на маленьком огне, не открывая крышки. Полученное варенье переложить в стеклянную банку и поставить в холодильник.

Принимать один раз в день утром натощак за полчаса до еды по ст. ложке. Варенья-лекарства хватает на 2 месяца.

Два года принимала это прекрасное снадобье — и диабета как не бывало.

Адрес: Синявской Валентине Васильевне, 195112 г. Санкт-Петербург, Заневский пр-т, д. 20, кв. 78.

Комментарий Костерова В.М.: Несмотря на наличие большого количества синтетических препаратов для терапии диабета, интерес к лекарственным растениям не только не ослабевает, но и растет, причем во всем мире. Об этом справедливо говорит в своем письме читательница из Санкт-Петербурга Синявская В.В.

В Болгарии для лечения незапущенных форм диабета с успехом используют *фасоль, кукурузные рыльца, галегу (эрва шерстистая).* В Китае применяют различные смеси лекарственных растений, одними из основных в которых являют-

ся *кизил, астрагал, женьшень, спаржа*. В Индии сахароснижающими травами считают *лук, чеснок, одуванчик*.

При скрытой форме сахарного диабета, когда нормализация углеводного обмена возможна в основном соблюдением диетического режима, фитотерапия может использоваться как самостоятельный метод лечения.

В случае необходимости использования сахаропонижающих препаратов или инсулина применение лекарственных растений может помочь только в комплексном варианте — с диетой и физической нагрузкой, причем чаще всего пожизненно.

Как же действуют лекарственные растения на углеводный обмен? Используемые растения обогащают организм щелочными радикалами, а глюкоза в щелочной среде способна в организме превращаться в легкоусвояемые углеводы — фруктозу, маннозу, для усвоения которых не требуется инсулин. Таким образом возможно понижение доз инсулина.

Инсулин должен восприниматься рецепторами. Что в значительной степени стимулируется *хромосодержащими растениями* (шалфей, левзея, арника горная, лавр благородный), а иммунные процессы к тому же стимулируют *цинкосодержащие растения* (кукурузные рыльца, анис, спорыш, женьшень).

Растения-диуретики способствуют выведению из организма избытка глюкозы. Гуморальный иммунитет способны повышать *адаптогены*: череда, овес, шлемник байкальский, солодка голая.

Использовать лекарственные растения следует с учетом типа и фазы заболевания.

Так, например, в **начальной стадии** заболевания следует использовать растения, способные восстановить обменные процессы. Это прежде всего спорыш, галега. Галега восстанавливает активность бета-клеток поджелудочной железы. А спорыш способствует накоплению инсулина в клетках. Применение общеукрепляющих растений (женьшень, аралия, элеутерококк, заманиха, золотой корень, маралий корень) обязательно.

В более **поздних стадиях** заболевания наряду с указанным растениями дополнительно приходится использовать симптоматическую фитотерапию, которая включает применение, например, *желчегонных растений* (бессмертник), *мочегонных* (брусничный лист), *слабительных* (алоэ, кора крушины, жостер).

Нельзя не указать на необходимость строго индивидуального подбора лекарственных растений, входящих в сборы. Тем не менее можно порекомендовать такой испытанный препарат, как арфазетин (официально разрешенный).

Людям, страдающим диабетом и по каким-либо причинам не имеющим возможность его приобрести, назову его состав, что поможет изготовить его самим.

Створки бобов фасоли – 2 части, побеги текущего года (зеленые) черники – 2 части, трава хвоща полевого – 2 части, трава зверобоя – 1 часть, цветки ромашки аптечной – 1 часть, корни аралии маньчжурской – 1 часть. В случае невозможности приобрести аралию ее можно заменить на другой адаптоген — элеутерококк, заманиху.

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс – 3 недели, потом 1 неделя – отдых и курс повторить. Сбор нормализует уровень сахара в крови.

Хочу поделиться собственным опытом. Мне приходилось знать пациента, который весьма успешно справлялся с проблемой снижения сахара в крови. Для этого он готовил настойку следующего состава:

лавровый лист – 10 штук, плоды шиповника – 2 ст. ложки и мед – 2 ст. ложки. Указанную смесь заливал пол-литра водки и настаивал в темноте 2 недели. Принимал по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Это средство мы многократно рекомендовали своим знакомым. Отзывы хорошие, но тем не менее в 30 процентах случаев эффект выражен слабо.

Есть еще один рецепт, который способствует нормализации сахара в крови. Это сбор следующего состава:

лист черники, цикорий, створки фасоли, трава галеги (козлятник). Взять все поровну, смешать и

2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды в течение месяца, сделать перерыв 10 дней и прием повторить.

И побольше кушайте топинамбура, причем в разных видах (вареным, пареным, жареным)

КАША ИЗ ПАСТЕРНАКА

Диабет

Хочу предложить проверенный рецепт тем, у кого диабет (II тип). Не отчаивайтесь, если у вас сахар 8-8,5 ммоль/л. Его можно снизить до 4,5–5,5. Для этого необходимо почистить поджелудочную железу.

Утром в любое удобное время поставьте кипятить 0,5 литра нежирного магазинного молока. Пока молоко греется, через крупную терку натрите 100 г очищенного корня пастернака. Как молоко закипело, добавьте в него кашицу пастернака и кипятите еще 2-3 минуты. Завтрак готов.

Такой завтрак нужно готовить ежедневно в течение 6 дней, обед и ужин – по вкусу.

Каша получится сладкая, но пусть это вас не пугает. После того, как съели ее, 3–4 часа не надо ничего пить и есть. Порцию можно разделить на два приема, но в промежутках также ничего не есть и не пить.

На всю чистку потребуется 3 л молока и 600 г очищенного корня пастернака. Чистка производится каждые 6 месяцев. Периодически сдавайте кровь на сахар.

Адрес: Восконен Альбине Восконовне, 357736 г. Кисловодск, ул. Марцинкевича, д. 73, кв. 53.

БОРОТЬСЯ С ДИАБЕТОМ ПОМОГАЕТ НЕ ТОЛЬКО ВАРЕНЬЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Диабет

В «ЗОЖ» № 18 за 2003 год было опубликовано мое письмо «Варенье из сельдерея от диабета». Хочу рассказать о своем лечении более подробно. В 1979 году у меня случилась диабети-

ческая кома. Как-то раз во время еды упала, потеряла сознание. Пошла к врачу, сдала анализ крови, меня поставили на учет. Сказали, чтобы каждую неделю сдавала кровь. Я испугалась, что меня «посадят» на инсулин, и решила разобраться сама, почему произошел в организме этот сбой и что можно предпринять. Прочитала много книг и поняла, что важное значение имеет питание.

Из своего рациона полностью исключила мясные продукты. Яйца ела без желтка, несколько лет «сидела» на кашах (рис, пшено, гречка) и грецких орехах (7-10 штук грецких орехов заменяют белок суточной нормы). В крайнем случае можно приготовить отварную рыбу или курицу.

Поскольку у меня был избыточный вес, стала голодать 1 раз в неделю, по субботам. В пятницу съедала легкий ужин (до 19 часов). Выходила из голода в воскресенье после 12 часов дня: горсть изюма заливала кипятком и, процедив через марлю в несколько слоев, выпивала. Затем снова заливала кипятком и, процедив, выпивала. Еще раз наливала горячую воду, кипятила 2 минуты, пила воду и съедала изюм.

За год такого голодания похудела на 16 кг.

Каждый год с 1987-го делаю чистку организма и чувствую себя прекрасно, полна сил и энергии, хотя мне 68.

Адрес: Синявской Валентине Васильевне, 195112 г. Санкт-Петербург, Заневский пр-т, д. 20, кв. 78.

УКРОЩЕНИЕ ЩИТОВИДКИ

Зоб

У меня зоб. 35 лет я пользуюсь таким методом для лечения:

кожуру и перегородки с 0,5 кг грецких орехов и 1 мускатный орех растолочь по возможности как можно мельче. 1 ч. ложку готового молотого порошка засыпать в литровую банку и залить 0,5 л водки или разбавленным спиртом. Поставить в темное прохладное место на 7 дней. Пить перед едой по 1 ст. ложке 3 раза в день. Во время лечения, возможно, будет побаливать голова, тогда перейдите на дозу поменьше, на десертную или чайную ложку, но не бросайте. Если одного курса недостаточно, отдохните 1 месяц, по-

том повторите. Один раз в год я провожу этот курс лечения для профилактики.

Адрес: Чикашевой Р.И., 462413 Оренбургская обл., г. Орск-13, пос. Степной, ул. Полевая, д. 105.

Комментарий Костерова В.М.: При лечении зоба иногда используют перегородки грецкого ореха. Но многим этот способ не помогает. Я использовал зеленые околоплодники ореха, собранные во время его молочно-восковой спелости, но это в случае, если зоб протекает на фоне *пониженной секреции* тиреоидных гормонов (гипофункция).

Способствует регулированию обменных процессов в щитовидной железе лекарственное растение *дурнишник*. Его много произрастает в Волгоградской, Саратовской обл., в Казахстане. Если будете заготавливать, то учтите рекомендации старых травников вырывать дурнишник с корнем.

Автор не говорит, какой у нее был зоб. Мне кажется, что *диффузно-токсический*, поэтому я познакомлю читателей с тактикой выбора средств при лечении этой патологии.

У взрослого человека щитовидная железа весит 25-30 г и в норме с возрастом несколько уменьшается. Но при определенных условиях железа может увеличиться, особенно в йододефицитных регионах, где в почве, воде, а следовательно, и в продуктах питания наблюдается недостаток йода. Чтобы компенсировать недостаток йода, щитовидная железа как бы стремится интенсивнее функционировать, увеличиваясь в размерах. В некоторых случаях это увеличение визуально отмечается как зоб.

Диффузный токсический зоб – это заболевание, при котором наблюдается равномерное увеличение паренхимы щитовидной железы с избыточным синтезом тиреоидных гормонов.

Щитовидная железа продуцирует два гормона — тироксин и трийодтиронин, которые выделяются в кровь. Для образования этих гормонов необходимы аминокислота тирозин и йод. Щитовидная железа в основном регулирует обменные процессы. Следствием многих заболе-

ваний является патология щитовидной железы, например подагра, при которой нарушен пуриновый обмен, в результате повышается уровень мочевой кислоты в крови и, как следствие, отложение мочекислого натрия.

Через щитовидную железу весь объем крови организма протекает за 17 минут.

Несмотря на значительные успехи в фитотерапии щитовидной железы, лечение это следует считать дополнением к основному с применением медикаментозных средств.

И опять приходится говорить об индивидуальном подходе к выбору лекарственных растений. Тем не менее считаю необходимым дать перечень растений, которые возможно применять для лечения зоба. Это *валериана, девясил, донник лекарственный, дурнишник, душица, календула, ламинария, ландыш, лопух, омела, подорожник, пустырник, ромашка, сушеница, чистотел, шалфей, шиповник.*

При составлении сбора нужно учесть, чтобы в целом он не повышал функцию щитовидной железы, поскольку тиреоидных горомонов и так в крови с избытком. В этом отношении выделяется трава *зюзник*, которая не только не повышает функцию железы, а еще и подавляет. Характерно, что в Германии это одно из ведущих растений в фитотерапии зоба.

При тиреотоксическом зобе можно порекомендовать следующий сбор:

зюзник – 3 части, пустырник – 2 части, дурнишник – 2 части, корни лопуха – 1 часть, душица – 2 части. Заварить 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Указанный сбор нормализует сердцебиение, улучшает сон, приводит к норме обменные процессы, устраняет головную боль, дрожание пальцев рук.

Можно привести еще несколько сборов.

Донник лекарственный – 2 части, ламинария – 3 части, мелисса – 2 части, пустырник – 2 части, шалфей – 3 части, плоды шиповника – 2 части. Готовить настой и принимать его надо, как и в предыдущем случае.

Еще один сбор:

дурнишник – 4 части, пустырник – 3 части, ландыш майский – 1 часть, сушеница топяная – 2 части, лист земляники лесной – 2 части. Использовать, как и в предыдущих сборах.

Для повышения эффективности лечения необходимо щадящее дробное питание. При зобе часто наблюдаются послабления. Для их устранения необходимо использовать закрепляющие лекарственные растения. К ним отнесем лапчатку прямостоячую (калган), зверобой, плоды или кору черемухи, кору дуба. Готовить следует отвар, а не настой.

1 ст. ложку сырья залить холодной водой, довести до кипения и кипятить на слабом огне 30 минут, охладить всего 10 минут и в горячем виде процедить. Иначе при понижении температуры отвара танины выпадут в осадок, и мы просто их выбросим. Принимать отвар надо по 50 мл 3-4 раза в день.

Курсы приема всех сборов — 21 день. Затем после недельного перерыва курс повторить.

УРОВЕНЬ ЙОДА ПОД КОНТРОЛЕМ

Зоб

Мне уже 76 лет, много пережито и испытано в жизни, столько болезней перенесла. Вот и хочу поделиться опытом, как я излечила зоб.

Выросла я на реке Ангаре, в воде которой очень мало йода. Наверное, в этом одна из причин того, что зоб – довольно распространенное заболевание среди жителей тех краев.

Когда попала в Иркутскую областную клинику на консультацию к эндокринологу, то, увидев больных с нарушением щитовидной железы, пришла в ужас.

Врач посоветовал мне лечить зоб настойкой 5%-го йода наружно.

Один день мазать йодом левое предплечье (между плечом и локтем) и правое бедро. Площадь нанесения йода произвольная. На следующий день так же, но йод наносить на правое предплечье и бедро левой ноги. Йод первое время впитывался быстро, поэтому мазала ежедневно. Симптомы недостатка

йода в организме чувствовала по быстрой утомляемости, увеличению щитовидной железы, пониженному обмену веществ.

Далее заметила, что впитывание йода замедляется, и я стала наносить по мере его исчезновения — дня через 2-3 и даже более.

В общей сложности эту процедуру я делала более года. Когда пошла на консультацию к эндокринологу, то врач была удивлена. Меня даже сняли с учета по заболеванию щитовидной железы.

Метод этот очень прост, доступен и дешев. Главное — можно регулировать потребность организма в йоде.

Адрес: Борзых Татьяне Ивановне, 665708 г. Братск-8, ул. Мира, д. 6, кв. 14.

Комментарий Костерова В.М.: Простой метод лечения зоба описывает Борзых Т.И. из г. Братска. Татьяна, очевидно, «в рубашке родилась», коль скоро так просто вылечила зоб. Да, в России значительная территория йододефицитная, и об этом знали давно, даже были предприняты попытки исправить эту ситуацию. В массовом порядке выпускали йодированную пищевую соль. Как теперь точно установлено, это мероприятие ничего не дало, потому что было проведено без научного сопровождения и достойного обоснования. Оказывается, йод усваивается организмом только в органической форме.

Как известно, много йода в ламинарии, то есть в морской капусте, вот это — совсем другое дело, там йод органически связанный, он и будет усваиваться. Есть данные, что много йода в морской рыбе, и особенно хорошо йод из морской рыбы усваивается в том случае, когда рыба свежая. С этой целью больные едут на взморье, например, в отпуск, договариваются с рыбаками, и те каждое утро поставляют им к столу свежую, еще живую рыбу. Отклики самые положительные.

Подскажу, что из наших простых, доступных культур йода много содержит *звездчатка средняя* (а это всего-то-на-

всего мокрица, которая нас замучила как сорняк на огороде), *плоды черноплодной рябины* (аронии), которой сейчас больше, чем грязи, наконец, в лидерах по этому показателю ходит *терн* — это дикая слива. Последний можно летом насушить и зимой готовить компот. Замечу, что терн — такая культура, которая в отличие от других плодоносит, причем обильно, каждый год. Мало кто знает про лишайник *цетрарию* — исландский мох. И растет он не только в Исландии, а и у нас в России, правда, тяготеет к северным регионам. Мне, например, приходилось видеть его огромными куртинами в Чернолуховском лесхозе Костромской области (дер. Торзать). Цетрария способствует обменным процессам в щитовидной железе, поэтому может использоваться при лечении зоба (но как дополнительное средство).

БАБУШКИНЫ УТАЙКИ

Зоб

Здравствуйте, вся армия зожевцев! Вот уже третий раз посылаю письмо, но все не печатают, видимо, почерк не разобрать. Ничего не сделаешь, пишу левой рукой, а правая не работает — был инсульт. Газета-то уж больно мне нравится, особенно стихи. Читаю их и плачу. Печатайте еще, хорошие они. Вот и я решила еще раз написать про бабушкин рецепт. В вестнике такого не было.

У моей мамы появился зоб. Она поехала в больницу. Ей сказали, что нужна операция. Мама приехала домой, а бабушка говорит: «Сами вылечим, без ихней резки».

И сделала холщовый мешочек аккурат по шее. В него насыпала стакан льняного семени, завязала и опустила в кипяток на 20 минут, потом вынула. Когда вода стекла, горячим, как только можно терпеть, привязала мешочек на зоб, поверх — клееночку и потеплей завязала. Держала, пока не остыло. Сделала так 5 раз, и зоб изошел.

Адрес: Мелешко Зинаиде Дмитриевне, 456409 Челябинская обл., Чебаркульский р-н, с. Непряхино, ул. Горная, д. 13.

Комментарий Костерова В.М.: Зинаида Дмитриевна пишет, что зоб (очевидно, диффузный) ее бабушка вылечила аппликацией заваренного в мешочке льняного семени. Да, использование льняного семени в фитотерапии щитовидной железы – довольно известный способ. Более того, иногда отвар льняного семени применяют для рассасывания узла при узловом зобе.

Я знаю такой способ:

берут 2 ст. ложки льняного семени, заливают 1 стаканом холодной воды, нагревают до кипения и кипятят на слабом огне 30 минут, после чего фильтруют через марлю, а отвар используют в виде компресса на ночь, смочив им ткань и прикрепив его на область щитовидной железы лейкопластырем. Такие аппликации нужно делать через день 2 недели.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

КЛЕВЕР + КИПРЕЙ

Бессонница

Стал беспокойно спать. От каждого шороха просыпался. Посоветовали мне попить настой кипрея и клевера лугового.

Взял по пол-литровой банке кипрея и клевера, смешал их, удалил грубые стебельки и мусор. Заваривал по 1 ч. ложке смеси стаканом кипятка, настаивал и пил как чай. Удивительно, невероятно, но вот уже две недели не просыпаюсь по ночам.

Адрес: Бабичеву Филиппу Федотовичу, 392005 г. Тамбов, ул. Астраханская, д. 18б, кв. 54.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма предлагает при бессоннице использовать простой сбор, состоящий из клевера и кипрея. Я полагаю, автор имеет в виду кипрей узколистный, или, как его сейчас принято называть, иван-чай. Положительный эффект вполне возможен. Автор, видимо, сам не зная, модернизировал народный рецепт, по которому применяли только один клевер – красный (головки). Для этого делали настойку на самогоне в соотношении 1:10, принимали по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Но одним-двумя рецептами не обойдешься, потому что происхождение мигрени различное, и люди также с различными особенностями. Вот например:

при бессоннице больные с *повышенной возбудимостью* должны пользоваться следующими сборами:

пустырник – 3 части, сушеница топяная – 3 части, корень валерианы – 1 часть, трава вереска – 1 часть. Заварить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать 3-4 раза в день до еды по 2 ст. ложки.

Или следующий сбор:

ромашка аптечная – 3 части, шишки хмеля – 2 части, трава вереска – 2 части, мята перечная или мелисса – 1 часть. Заварить 2 ст. ложки сырья 0,5 л кипятка, настоять 10-15 минут и принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Давайте обратимся к народной медицине. На Руси в этом случае рекомендовали кушать больше овощей и фруктов. Лук, например, потребляемый перед сном в больших количествах, вызывает глубокий, продолжительный сон.

Я помню, как в 50-60-е годы в Центральной полосе России повсеместно для улучшения сна в деревнях набивали подушки шишками хмеля и спали на них. А успокоительное действие шишек хмеля сейчас доказано медициной.

Бывает достаточно перед сном нюхать, причем сначала одной ноздрей, а затем другой настойку валерианы.

Летом, осенью, если вы находитесь на даче, в деревне, сделайте на ночь компресс на икры ног из натертого на терке свежего хрена.

Улучшает сон и регулярный прием козьего молока перед сном. Оно, кстати, не вызывает газоотделения.

Сон будет неполноценным, если вы страдаете *запорами* и легли спать с неопорожненным кишечником (что часто бывает с пожилыми людьми). В этом случае выпейте перед сном рассол соленых огурцов с медом (2 ст. ложки меда на стакан рассола).

В Молдавии в моде для улучшения сна пить на ночь чай, заваренный травой первоцвет, который, кстати, является хорошим витаминным средством (витамин С).

В Закарпатье использовали оригинальное средство:

варили в 0,5 л кагора или портвейна 5 г огородного укропа в течение 15 минут. Перед сном выпивали 50 мл этого лекарства.

Но каждый должен выбрать средство именно для себя. Попробуйте начать с моего проверенного средства.

Возьмите на полстакана теплого кипятка 3 ч. ложки яблочного уксуса, добавьте 2 ч. ложки меда и выпейте.

КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ДЕПРЕССИИ

Депрессия

После публикации моей заметки «И захочется улыбнуться» в «ЗОЖ» № 4 за 2003 г. ко мне потоком идут письма с одним и тем же вопросом: как победить депрессию с помощью аутотренинга? Люди пишут, что по 10—20 лет лечились у психиатров, за это время кто совсем потерял надежду, кого отправили на инвалидность.

После моей заметки у людей появилась надежда. К сожалению, в письме научить бороться с депрессией, наверное, невозможно, но я все же ответил некоторым читателям, которые прислали чистые конверты. Очень много писем пришло без них. Я не обижаюсь, но когда по три месяца не выдают зарплату, то лишний конверт купить проблема. А так как все с надеждой ждут ответа, решил снова написать в вестник.

Депрессия никого просто так не отпустит, с ней нужно бороться.

Я могу дать несколько простых, но действенных советов.

• Для начала прочитайте годовую подшивку «ЗОЖ», скажем, за 2002 год. В вестнике пишут не о болезнях, а о том, как люди вылечились. Если внимательно читать каждое письмо, каждую статью и стараться душой понять смысл каждой заметки, то получите колоссальный заряд положительной энергии, какую не смогут дать никакие лекарства. Кроме того, в вестнике рассказывается о травах, которые помогают бороться с депрессией и нервными расстройствами.

• Обдумайте, осознайте свое положение без лишних эмоций. Поставьте на свое место близкую подругу или родного человека. Что бы вы им посоветовали? Попробуйте применить эти советы к себе.

• Все свободное время посвятите любимому делу. Уйдите с головой в работу. Только так можно убежать от стресса и депрессии.

• Ведите активный образ жизни. Чаще бывайте на свежем воздухе, совершайте пешие прогулки, давайте себе посильные физические нагрузки.

• Ну и, наконец, аутотренинг, о котором я писал в предыдущей своей заметке. Освоить аутотренинг может человек, ясно понимающий смысл поставленной перед ним задачи. Это самовнушение в дремотном состоянии, когда расслабляются все мышцы тела и мозг освобождается от отрицательных эмоций. Вот в эту светлую часть сознания мы и вливаем положительную энергию. Если систематически продолжать занятия, то это состояние можно сохранить на часы и даже дни. Это очень важно для настроя на выздоровление, особенно если случаются срывы. Чтобы научиться аутотренингу, нужно почитать литературу на эту тему.

И не ждите помощи от врачей или доброго дяди. Настройте себя на самую активную позицию выздоровления, и у вас все получится. Вы справитесь со своими болезнями, будете радоваться жизни и любить близких.

Писем мне больше писать не нужно, так как все, что я мог посоветовать, я изложил в этой заметке.

Адрес: Михайлову Владимиру Михайловичу, 624320 Свердловская обл., г. Верхняя Тура, ул. Ленина, д.46.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма дает совет избегать депрессии, используя аутотренинг. Кто бы против? Но не у всех это получается. Многие предпочитают использовать лекарственные растения.

Затрудняюсь назвать причину, но синдром депрессии сейчас распространен очень широко.

Депрессия – это состояние угнетения, выражающееся в подавленно-тоскливом настроении, заторможенности, нежелании иметь хоть какую-то перспективу, и видение жизни только в серых тонах.

Пессимизм, безынициативность, безучастие и даже безразличие — вот типичные симптомы депрессии. Человек, находясь в таком состоянии, не только сам не пользуется радостями жизни, но и окрашивает жизненный фон в серые цвета.

Растения, которые используют при лечении депрессии, можно подразделить на группы.

1-я группа – это растения, обладающие *седативным действием*. Это те, которые способны успокаивать нервную систему, восстанавливать психику. К ним можно отнести *мяту, валериану, сушеницу, ромашку, иван-чай* и даже *овес посевной*. В этом случае можно просто пить чай из растений, обладающих указанным свойством.

Взять, например, иван-чай (кипрей узколистный), мелиссу, вереск в равных частях. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды. В качестве отдушки (ароматизации) можно добавить щепотку цветков таволги вязолистной (лабазник), что особенно полезно для улучшения мозгового кровообращения.

2-я группа — растения собственно *антидепрессанты*, обладающие свойствами транквилизаторов. Эти растения наряду с успокаивающим действием одновременно поднимают настроение. Классическим представителем этой группы является *зверобой*. Вообще зверобой является до сих пор недооцененной травой в целительном смысле. О нем много говорят, но используют недостаточно. К фитотранквилизаторам можно отнести все адаптогены (*женьшень, элеутерококк, аралию, заманиху, золотой корень, маралий корень, лимонник китайский*). Необходимо при этом учесть, что все они значительно поднимают артериальное давление, особенно лимонник китайский. В аптечной сети они всегда есть в виде настоек, которые нужно принимать по 20-30 капель 2-3 раза в день.

3-я группа — растения, применяющиеся при *вегетативной дистонии*. Проще говоря, для нормализации нервной деятельности организма. К таким растениям относятся *лаванда, мята перечная, мелисса, валериана*.

4-я группа – это растения, применяющиеся при *нервном истощении*, сопровождающемся *нервно-психическими расстройствами*. Сюда входят *фиалка трехцветная, горечавка, вереск, золототысячник, репешок обыкновенный, валериана*.

Нетрудно заметить, что одно и то же растение входит в различные группы. Несмотря на то что это упрощает выбор

нужного растения, приходится учитывать их некоторые особенности. Возьмем, к примеру, валериану — самое популярное в этом плане растение.

Валериана показана при беспокойстве, бессоннице, рассеянности, удушье, при волнении. Если же у вас повышенная утомляемость, раздражительность, нервный кашель, нервное нарушение речи, плохое настроение — вам лучше подойдет *лаванда*. В случаях подавленности, сопровождающейся напряжением, судорогами мышц различного происхождения, болями всех видов, ваше растение – *пассифлора*.

Оригинальным образом в свое время поступал Гиппократ при функциональных расстройствах нервной деятельности, в том числе и при депрессии. Считая, что истоки нервных расстройств лежат в неправильном питании, он начинал исцеление с голодания и очищения кишечника с помощью клизм. Затем следовало питание из цельного зерна (пшеница, рис, греча) в сочетании с сырыми фруктами и овощами. Назначал он и животные продукты питания, но в очень небольших количествах.

В заключение хотелось бы порекомендовать *режим питания* людям, предрасположенным к депрессивным состояниям.

Продукты в рационе при общей слабости, снижении работоспособности, отсутствии инициативы, плохом настроении:

гречка, овес, ячмень, просо, пшеница, корнеплоды (морковь, петрушка, свекла, картофель, лук, хрен).

Из фруктов и плодов следующие: *яблоки, слива, малина, крыжовник, смородина, брусника, земляника.*

Из пряностей: *шалфей, мята, лаванда, петрушка, кориандр, чеснок, эстрагон, укроп, анис, базилик.*

МИГРЕНЬ ОТСТУПИЛА

Мигрень

У моего 6-летнего сына редкая для детей болезнь – мигрень, и я бы хотела рассказать, что нам помогает. Ребенок

болеет уже 5 лет. Сначала я давала ему лекарства, прописанные невропатологом. У него усилились тики. Тогда мы решили попробовать травы.

Душица, лабазник, мелисса и ягоды калины считаются успокоительными, применяются при неврозах и при повышенной нервной возбудимости.

Мелисса растет у нас на даче, а все остальное или собираем в лесу, или покупаем на рынке у бабушек.

Травы я завариваю как чай. Заливаю кипятком, настаиваю, но не кипячу. На 1 стакан травяного чая добавляю немного меда и даю пить ребенку утром натощак. В течение дня мальчик пьет чай, когда захочет.

Травы чередую — каждый день разные.

Калину замораживаю в морозилке. Когда нужно — достаю немного, чуть-чуть размерожу, растолку в 0,5 л банке, заливаю кипятком. Процеживаю через сито, добавляю мед — и чай готов.

Такое вот получается приятное лечение. И после того, как мы заменили традиционный черный чай с сахаром на такие травяные чаи с медом, приступы стали реже (иногда всего один раз в месяц), и самое главное — без рвоты! Сын хорошо засыпает, а просыпается уже со здоровой головой. Раньше приступы были 1 раз в неделю со рвотой, которая длилась всю ночь, а то и сутки.

Тысячелистник, тимьян и мяту я завариваю и добавляю в ванну при купании.

Еще наш дедушка срубил осинку, распилил ее на три поленца и положил ребенку под подушку. Мне с трудом верилось в пользу такого лечения, но дедушка настоял.

Уж не знаю, что сыну помогло — травы, мед или осиновые полешки под подушкой, но прогресс налицо.

Адрес: Михайловой Ирине, 630119 г. Новосибирск, до востребования.

Комментарий Костерова В.М.: Не могу не согласиться с рецептом автора, но проблема мигрени настолько актуальна, что я несколько расширил этот вопрос и дам рекомендации, проверенные временем.

Мигренью страдают многие, и болезнь эта не такая уж простая.

Мигрень – это приступообразная, чаще односторонняя головная боль различной степени интенсивности и продолжительности и связана с вегетативными нарушениями.

Необходимо знать причины мигрени, для того чтобы знать пути ее предупреждения.

Приступы мигрени могут быть спровоцированы самыми разнообразными причинами: усиленной и продолжительной умственной работой, запахами, недосыпанием, как, впрочем, и пересыпанием, пребыванием в душном помещении, волнениями, даже приятными.

В основе мигрени лежит нарушение сосудистой иннервации. Чаще мигренью страдают женщины, особенно после климактерического периода.

Из симптомов главное — боль в области виска или глаза, которая может распространиться на всю половину головы. Височная артерия при этом напряжена и легко прощупывается пульс. Иногда бывает болезненна на ощупь. У многих мигрень сопровождается повышенной чувствительностью к яркому свету, случаются тошнота и даже рвота.

В построении лечения необходимо нормализовать кровообращение и питание головного мозга.

Способов лечения много, все они очень избирательны, поэтому нужно искать свой, индивидуальный. Сегодня мы поговорим о народных способах исцеления мигрени.

Еще в давние времена были известны спазмолитические свойства *цветков ромашки* ободранной (аптечной), и люди с успехом применяли ее от головной боли (мигрени).

Для этого заваривали 2 ст. ложки цветков ромашки 0,5 л кипятка, настаивали 20 минут и принимали обязательно в горячем виде по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Можно эту процедуру упростить, приготовив настойку ромашки, то есть впрок.

Для этого взять сырье и водку в соотношении 1:10, настоять 10 дней, процедить и принимать по 30-40 капель на прием 3 раза в день до еды.

В южных районах России популярен следующий сбор: цветки лаванды – 1 часть, ромашка – 2 части, мята перечная – 2 части. Залить 0, 5 л кипятка 1 ст. ложку смеси, настоять 20 минут, отфильтровать и пить по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

Известно, что мозговое кровообращение улучшают барвинок малый, арника горная и цветки таволги вязолистной. Последняя, произрастая массово, является доступным средством.

Заваривать надо первые два растения по 2 ст. ложки на 1 стакан кипятка, а последней травы достаточно 2 ч. ложек. Да и настаивать нужно меньше – всего 5 минут вместо 10 в первых двух случаях. Принимать настой по 50 мл, режим приема отработать каждому индивидуально, начав с приема утром и вечером.

В Польше целители используют *сырой высушенный кофе*, истолченный в порошок, варят 15 г в 1 стакане воды 5 минут и принимают по 1 ст. ложке каждое утро в течение 30 дней.

Из традиционных методов хочу подсказать использование *мумиё*, которое принимать в виде раствора из расчета 0,1 г на ночь в течение 2 недель.

Хочу порекомендовать при мигрени приставлять (присаживать) по 1-2 пчелки на область висков. В случае хорошей переносимости можно количество пчел увеличить до 5-6 и ставить дополнительно еще на область плеч.

Не имея под рукой лекарственных растений или чего-либо другого, в период приступа можно просто положить на голову или поставить горчичники на икроножные мышцы. При бледности лица класть на голову и лоб паровые компрессы.

В деревнях принято прикладывать к голове листы свежей капусты.

Из кавказских областей в Россию пришел способ использования лимонной корки.

Ее надо очистить от белой ткани и приложить к виску этой стороной. Кожу под коркой будет щипать, она будет гореть и покраснеет — это норма.

Очень часто причиной мигрени бывают на первый взгляд не относящиеся к этому вопросу запоры и скопление газов. Выправлять ситуацию можно настоем семян тмина, укропа или цветков ромашки.

Для предупреждения приступов мигрени хорошо принимать контрастный душ.

Знайте, что у детей нейрогуморальная регуляция, в том числе и головного мозга, несовершенна, поэтому мигрень для детей может быть обычным делом. Для начала хотя бы не перекармливайте ребенка, особенно углеводистой пищей (картофелем), кашами, животными жирами. А умственную работу сочетайте с периодическим отдыхом.

Кстати, в пожарном порядке при мигрени можно принять таблетку *анаприлина*, особенно это полезно гипертоникам и страдающим аритмией.

СЕДАЛИЩНЫЙ НЕРВ ВЫЛЕЧИЛА ОВСОМ

Седалищного нерва воспаление

Для нас, пенсионеров, «ЗОЖ» — газета, в которой можно найти все. Советы дают и врачи, и профессора, и сами мы делимся рецептами. Не ленись – выбирай что кому подойдет. И менять ничего не надо. Будьте такими, как есть.

Выписываю вестник третий год, казалось, уже про все болячки написано... И все равно, получаешь новый номер – опять что-то полезное находишь.

Лекарства дорогие, к тому же могут оказаться подделкой. Лечусь только травами и настоями, а за цену подписки на «ЗОЖ» в больнице не вылечат. Страдаем из-за своей лени: ведь принять таблетку или сделать укол проще, чем приготовить отвар или настой.

Вот хочу поделиться рецептом, который мне помог, когда промочила ноги и воспалился седалищный нерв. Много дней пролежала в больнице, но боль лишь чуть-чуть утихла. А окончательно вылечилась я овсом.

Распарить овес, сами прикиньте, сколько его понадобится, если насыпать овес на одеяло и завернуть-

ся в него (от поясницы до пальцев ног). Применять до выздоровления.

Адрес: Ослоповой Валентине Кузьминичне, 397673 Воронежская обл., Петропавловский р-н, пос. Старомеловая.

Комментарий Костерова В.М.: Валентина Кузьминична из Воронежской области испытала на себе малоизвестный способ лечения седалищного нерва посевным овсом, причем оригинальным способом (завернуться в одеяло, на котором он рассыпан). Указанный способ похож на народный метод с использованием свежих березовых листьев, которые загружаются в матерчатый мешок, и больного помещают внутрь его на несколько часов и даже на ночь для сна. Замечу при этом, что листья березы должны быть молодыми, лучше в период, когда они еще клейкие и, во всяком случае, собранные не позже Троицы.

Раньше в российских деревнях при ишиасе носили красные фланелевые или шерстяные кальсоны.

У народов Кавказа мне приходилось видеть процедуры втирания в болезненные участки сока свежего лимона.

И не могу опять не упомянуть пчелолечение. В самом простейшем варианте присаживать пчел нужно по ходу седалищного нерва, начиная с подъягодичной складки и вниз по центру задней части бедра.

Начать надо с постановки пчел на крестцовый отдел (первые 2 сеанса). Сначала поставить 1 пчелу и, проводя сеансы через 1 день, увеличивая каждый раз по 1 пчелке, провести 6-8 таких сеансов. Значит, в последнем сеансе будет использовано 8 пчел.

ПОПРОБУЙТЕ МЕДОВЫЙ МАССАЖ!

ДЦП, седалищного нерва воспаление

Со времени выхода моей заметки «Вера творит чудеса» («ЗОЖ» № 14 за 2003 год) мне пришло 300 писем. Благодарю всех зожевцев за доброту и участие. Наш «ЗОЖ» – вестник мира, тепла и участия, светящийся любовью к простым не-

имущим. Многие хотят прислать мне золотой ус, но сделать это можно лишь с отъезжающими за границу, надо только обернуть корни мокрой ваткой и целлофаном, чтобы они не пересохли. Ищу это растение для мамы – после перенесенного инфаркта миокарда она никак не оправится.

Десять мужчин написали, что, как и я, любят разводить цветы, общение, юмор. И все-таки приятно думать, что я не один такой «белый ворон». На таких мужчинах свет и стоит. Иногда мне становится стыдно, что мы, мужчины, оказались «слабым полом» и спрятались от житейских невзгод за рюмку и юбку... Посмотрели бы эти «герои», как здесь, в Германии, мужчины моют и окна, и полы – любо-дорого смотреть! Здесь это не считают зазорным.

...В народе бытует выражение «дети ППС», то есть «по пьянке сделанные», а как результат содеянного – рождаются дети – калеки и уроды. Кто с детским церебральным параличом, кто с водянкой мозга. Таких детишек лечить можно и нужно! Сначала по возможности попытаться объединиться с такими же семьями, внимательно осмотреть ребятишек, определить, в каком состоянии ручки, ножки, шейка, спинка. Подумать: поможет ли хирургическое вмешательство.

Хорошо попробовать сделать медовый массаж.

Растопите на водяной бане 300 г меда, доведите до кипения и, сняв с огня, добавьте 50 г спирта, только осторожно – мед может бурно вскипеть. Остудите смесь, уложите больного на живот и растирайте (1-2 ч. ложки) по спине, коленке, локтю, плечам, до прилипания. Осторожно прижимайте ладошки к больному месту, поочередно отрывая и похлопывая (от 10 до 45 минут). Спина становится ярко-малиновая от притока крови, который через открывшиеся поры выносит много шлаков. По окончании процедуры промыть тело теплой водой и нежно обтереть сухим полотенцем. Лежать 20 – 30 минут. Курс – десять дней, а затем 10 дней – перерыв.

И еще два рецепта.

Седалищный нерв можно успокоить тем, что по ходу нерва «вычислить» особо болевые точки путем надавливания. Руч-

кой (спичкой, шпилькой) отыскать болевые точки, отметить их и поставить на эти места медицинские банки. Себя я вылечил тем, что подкладывал ладони под ягодицы и крепко прижимал их к шейке бедра, лежал на иппликаторе Кузнецова, делал медовый массаж.

От бессонницы поможет прогулка перед сном, на ночь – стакан теплого молока с большой ложкой меда, а под голову – подушечка с сухими шишками хмеля вперемешку со свежим сеном.

Штефан Эвальд. Германия.
Адрес: Stefan Evald, Deutschland, Schonauer – str – 27, 79674, Todtnau.

КАШИЦА ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ С МЕДОМ

Седалищного нерва ущемление

Хочу поделиться с зожевцами своим опытом и надеюсь кому-то помочь.

...Заболели у меня поясница и нога. От боли не могла ни сидеть, ни лежать. Врач поставил диагноз: ущемление седалищного нерва. Лечилась долго, к кому только не обращалась, но облегчения не было. Племянница посоветовала народный метод: «За три бани вылечишься».

Надо взять черную редьку весом около 300 г, натереть ее на мелкой терке, добавить 0,5 стакана меда. В бане напариться до изнеможения и на поясницу и больную ногу положить приготовленную кашицу из редьки и меда на 6-7 минут. Будет сильно жечь. После этого смыть кашицу теплой водой и бегом домой.

В первый раз я подумала, что будет ожог, но пришла домой и обнаружила, что даже покраснения нет. Легла под одеяло, пропотела. Утром встала абсолютно здоровой.

Поделюсь опытом лечения ожога. У моего шестилетнего внука после ожога на бедре лопнул пузырь и началось нагноение. Спаслись еловой серой. Растолкли в порошок и присыпали им ранки. За день подсохло, а через 4 дня все зажило.

Адрес: Вохмяковой Анне Феодосьевне, 623391 Свердловская обл., г.Полевской, пер. Думный, д.1.

Комментарий Костерова В.М.: Автор из Свердловской области делится опытом лечения седалищного нерва с использованием тертой черной редьки с медом. Она применила известный народный способ, который иногда использовался в более простом варианте – одна редька без меда. Будем считать, что это ее ноу-хау.

Автор Эвальд Ш. из Германии предлагает метод лечения седалищного нерва путем надавливания на болевые точки. Это вполне вероятно. И в медицине известно как метод акупрессуры. Этот же автор предлагает на болезненные места по ходу седалищного нерва поставить банки.

Мне хотелось бы дополнить (расширить) их рекомендации, в частности, с использованием лекарственных растений, пиявок и пчел.

Мало кто знает, что существенно можно оказать помощь при воспалении седалищного нерва с помощью пиявок. Ведь воспаление седалищного нерва часто развивается с преобладанием процессов внутритканевого отека и венозного стаза (когда вены спадаются (уменьшается просвет)). Указанные явления сопровождаются местными отеками, усилением болей в состоянии покоя и некоторым уменьшением их после движений. Пиявки могут улучшить ситуацию. Надо провести 5-6 сеансов, используя по 6 пиявок.

Ставить надо по 2 пиявки на крестцовую область, область копчика и по ходу седалищного нерва. Причем обязательно под ягодичную складку. Если после 3-й процедуры не будет никакого улучшения, лечение прекратить.

Хорошо зарекомендовал себя способ аппликации на воспаленный седалищный нерв такого средства:

смесь из меда, подсолнечного масла и спиртового экстракта прополиса, взятых по 1 ст. ложке. Смесь намазывается на горчичник и прикладывается к больному месту с последующим закреплением лейкопластырем. Таких аппликаций сделать 3-5, в зависимости от состояния больного.

Народная медицина предлагает следующий метод.

Заполнить посуду листьями розмарина и залить их спиртом так, чтобы уровень его был выше листьев,

настоять 3 недели, иногда встряхивая, процедить, применять в виде растираний.

И еще один народный способ.

Смешать 1,5 стакана сока редьки черной со стаканом меда, 100 мл водки и 1 ст. ложкой пищевой соли. Втирать в болезненные места.

Проверен на практике народный способ с использованием следующей растирки.

Для ее приготовления измельченные корни окопника лекарственного заливали самогоном в соотношении 1:3. Причем в случае приготовления растирки на водке или спирте качество ее значительно ниже. Посуда для растирки должна быть стеклянной и прозрачной, держать ее при настаивании необходимо в темном месте при комнатной температуре. Необходимо периодически встряхивать. Растирка готова после 7 дней настаивания. Растирают больные места по мере необходимости.

НЕРВ БОЛЬШЕ НЕ ВОСПАЛЯЛСЯ

Тройничного нерва воспаление

Лет 10 назад у меня сильно заболел лоб над правой бровью. Думала, что гайморит, обратилась к ЛОРу. Он отправил меня к невропатологу. Поставили диагноз: воспаление тройничного нерва. Назначенные физиопроцедуры и прогревания не принесли результата. Тогда я решила полечиться пихтовым маслом, оно хорошо мне помогало при радикулите, и я подумала, что поможет и при воспалении тройничного нерва.

5-6 раз в день я смачивала кусочек ваты в пихтовом масле и втирала в больное место. Кожа покраснела и припухла, но через 3 дня боли прекратились, а потом исчезли и эти побочные явления.

Я думаю, что слишком сильно втирала масло, можно было, наверное, обойтись без ожога. Но главное, что тройничный нерв больше не воспалялся.

Адрес: Масленниковой Т.М., 620144 г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, д.80, кв. 65.

Комментарий Костерова В.М.: Масленникова Т.М. из Екатеринбурга предлагает использовать при воспалении тройничного нерва пихтовое масло, которое она втирала в больное место. Да, действительно, в народе известен такой способ, и его не следует забывать (о чем автор напомнила). В этой связи напомню читателям еще несколько народных рекомендаций.

В старину подобные болезни (невралгии) лечили с помощью пчелоужалений. А позже применяли инъекции под кожу.

Начинали пчелоужаления с поясничной зоны и затем через несколько сеансов продолжали в зоне шейно-грудного отдела позвоночника. Видный апитерапевт Э. Лудянский рекомендовал наряду с этим ежедневное применение по 1 ст. ложке меда 2-3 раза в день, причем разведенного обязательно в холодной воде.

Кроме этого назначались компрессы с 30%-ным медом на болевую зону на ночь. Отмечалось положительное действие и прополисных пластинок, которые применялись через день в течение 2 недель.

Совершенно доказано благотворное действие апилака (маточного молочка пчел). При этом применяли не только пероральное (через рот) введение, но и ректальное, через прямую кишку.

Необходимо сказать, что проведение пчелоужалений следует проводить только опытному специалисту. Тем не менее можно сказать вполне определенно, что пчелопродукты при воспалении тройничного нерва оказывают благоприятное действие.

Раньше на Руси при воспалении тройничного нерва прикладывали глину, смоченную небольшим количеством уксуса. При этом готовили небольшую лепешку, которую приставляли к проблемному месту ежедневно 3-4 дня подряд.

Из фитотерапии следует назвать такой способ.

Залить 1 стаканом воды комнатной температуры 4 ч. ложки измельченных корней алтея лекарствен-

ного и настоять ночь. Утром набрать в рот настой ромашки лекарственной (2 ч. ложки на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут) и держать его как можно больше на больной стороне лица. После этого наложить по всем правилам компресс из приготовленного корня алтея (справа или слева — в соответствии с болью).

Большие споры идут вокруг старинного народного рецепта с использованием вареного куриного яйца. Следует сказать, что этот способ рекомендовал знаменитый русский травник Петр Куреннов.

Суть способа в том, что сваренное вкрутую куриное яйцо разрезают пополам и обе половины прикладывают разрезанной стороной еще в теплом виде на самое болезненное место.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

РЯБИНА ПРОТИВ БОРОДАВОК

Бородавки

Чтобы избавиться от бородавки, нужно взять свежую ягоду красной рябины, разломить, положить половинку на бородавку и закрепить лейкопластырем.

Я делала так ежедневно, и на 6-й день бородавка отпала вместе с пластырем, а на ее месте осталась ямочка, которая на следующий день исчезла.

Крылова Т.А., г. Екатеринбург.

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ, А КАК ПОМОГ!

Бородавки

Много лет назад у меня появилась около виска бородавка. Причесываясь, я ее часто травмировал. Попытался избавиться от нее, смазывая пихтовым маслом. В результате получил сильное кожное раздражение вокруг бородавки. Попробовал сок чистотела. Бородавка усохла, но не сошла. В течение нескольких лет я безуспешно пытался извести «непрошеных гостей», даже заезжий знахарь не помог.

В американской книге «Домашний доктор» прочитал, что в борьбе с бородавками помогает 60%-ная салициловая мазь, которую можно изготовить в любой аптеке. На поверку оказалось, что это средство действует только на маленькие молодые папилломы. Старые бородавки тоже усыхают, но не полностью, а стоит прекратить лечение, как снова начинают расти.

И вот опять прибавление — между углом рта и подбородком. Я смазывал их соком чистотела, салициловой мазью —

безрезультатно. Более того, рядом и на другой стороне появились новые серии, несколько бородавок выросли на пальцах рук.

Я даже запаниковал, написал письмо Н.Н. Штабу, который правильно указал мне возможную причину — желудочно-кишечный тракт. У меня раньше была язвенная болезнь, потом гастрит, холецистит, колит и пр.

В «ЗОЖ» прочитал заметку о борьбе с бородавками на ступне, но из-за простоты рецепта не принял его во внимание.

В газете предлагалось смешать по 1 ст. ложке медного купороса и сливочного масла.

Не веря в успех, взялся все-таки за это средство.

Я смазывал бородавки на 12-20 часов сначала 60%-ной салициловой мазью, а сверху купоросно-масляной. Медный купорос вызывает легкое, вполне терпимое жжение. Фиксируя повязку на пальцах, использовал вырезанные из тонкой газетной бумаги прокладки для того, чтобы мазь соприкасалась только с бородавкой. А лицо оставлял открытым, так с мазью и ходил.

И случилось чудо. Через две недели на лице все очистилось, а на месте самой большой бородавки образовалось углубление на 2-3 мм. Думал, будет большой шрам, но все постепенно сгладилось, как ничего и не было. На пальцах рук бородавки сошли только через 1,5 месяца активного лечения.

Еще я обратил внимание на то, что медный купорос почти не действовал на здоровую ткань.

Вот вам и простой рецепт, а какой действенный!

Адрес: Ищенко Виктору Семеновичу, 346751 Ростовская обл., с. Самарское, ул. Бережная, д. 168.

КАК БОРОТЬСЯ С ПОДОШВЕННОЙ БОРОДАВКОЙ

Бородавки подошвенные

Этот способ избавления от подошвенной бородавки испытан на собственном опыте.

Надо взять немножко уксусной эссенции и муки. Перемешать до густоты теста. На ночь положить на бородавку. Масса накладывается строго на бородавку, чтобы не разъелась здоровая кожа. Подсушить немного и надеть носок.

Эту процедуру сделать три раза, и бородавки не будет.

Адрес: Алжиловской Ираиде Тихоновне, 625032 г. Тюмень, ул. Гастелло, д. 67, кв. 32.

ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО БЕЛОЙ ЛИЛИИ

Гангрена, раны гнойные

Мое письмо «Букет лилии от гангрены» было опубликовано в «ЗОЖ» № 8 за 2003 г. Я стала получать письма от читателей по поводу уточнения рецепта.

Белая садовая лилия срезается во время цветения в июне- июле.

5 стеблей лилии с цветами и листьями порезать, сложить в литровую банку и залить доверху растительным нерафинированным маслом. Закрыть, поставить в темное прохладное место. Через 2 недели масло готово. Его слить, а лилию залить еще раз новой порцией масла.

Маслом смочите салфетку и приложите к пораженному месту, сверху пергамент или целлофан. Через каждые 3 часа салфетку нужно менять. Если рана гноится, промойте ее раствором марганца и снова приложите смоченную салфетку.

Так нужно лечиться до полного излечения, моей маме хватило 10 дней: боль ушла, палец начал заживать. У нас в Каспийске почти все прихожане церкви знают этот рецепт и всегда летом готовят на зиму масло из лилии, выращивают этот цветок у себя в садах.

Очень прошу не обижаться тех, кто просил прислать масло, у меня его нет.

Адрес: Ляшенко Таисии Ивановне, 188532 Ленинградская обл., Ломоносовский р-н, пос. Лебяжье, ул. Комсомольская, д.4, кв. 35.

ЛУКОВИЦА ПРОТИВ ГРИБКА

Грибок на ногах

Я плаваю в бассейне и, очевидно, подхватила грибок. Избавилась от него по совету доктора медицинских наук А. Туровой. Вот ее рецепт.

Для лечения нужны крупные фиолетовые или медно-красные луковицы. На сутки помещаю их во влажную среду — заворачиваю в мокрую тряпку и кладу в полиэтиленовый мешок. Тем самым создаю условия для прорастания луковиц. Перед лечением необходимо продезинфицировать обувь, обработав ее формалином. Мою обувь стиральным порошком, высушиваю, лучше не на солнце, а на батарее или даже в духовке.

Вымоченную луковицу натираю на пластмассовой терке. Кашица наносится прямо на пораженные места на 10-15 минут. Если есть краснота, боль, воспаление — в виде мази на вазелине 1:1. На курс нужно 10-15 аппликаций.

Есть и другие методы лечения свежей кашицей лука.

Например, около 300 г кашицы закладывают на дно полиэтиленового мешка. Его надевают на ноги, края завязывают, а сесть надо так, чтобы ноги были на весу, то есть чтобы они не касались луковой кашицы. Получается так называемая «паро-воздушная камера».

Курс лечения состоит из 5 сеансов. При необходимости можно повторить для профилактики появления новой вспышки.

Адрес: Лепиной Тамаре Петровне, 196158 г. Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, д. 62, кор. 2, кв. 92.

Комментарий Воронцова И.И.: Опыт избавления от грибковой инфекции, описанный Тамарой Петровной, очень полезен. Рекомендуемые дерматологами способы лечения не всегда эффективны и очень дороги. Сколько стоит одно только лечение ламизилом! А ведь реклама на это средство настолько жесткая, что больные, наверное, из кожи лезут вон, чтобы купить этот самый ламизил. Собственно говоря, дикая ситуация получается: мало того, что человек страдает от болезни, он ведь должен еще оплачивать расходы за рекламу... Способ доктора А.Туровой (к великому сожалению, не знаком с ее работами) должен быть весьма эффективен. Фитонциды, имеющиеся в луке, обладают универсальным обеззараживающим действием. И, без сомнения, не могут вызвать побочные действия. Со своей стороны, восхищаюсь знаниями Тамары Петровны. Обратите внимание, уважаемые читатели, она ведь не просто предлагает способ из-

бавления от грибка, но на первое место поставила необходимость обеззараживания обуви, что очень правильно.

ОБУВЬ ПРИШЛОСЬ СМЕНИТЬ

Грибок на ногах, рожистое воспаление

Микоз, в народе его называют грибковым заболеванием, поражает, как правило, ноги, реже руки. У меня заболевание возникло после посещения общественной бани. Молодая была, не знала, что в таких местах нужно ходить в шлепанцах.

Началось с зуда между пальцами ног, потом пошли волдыри. Дерматологи помогали только на время заглушить болезнь. Постепенно деформировались ногти больших пальцев, стали бугристыми и болезненными. Пришлось навсегда отказаться от открытых босоножек. Потом огрубели подошвы, пятки, появились трещины. Инфекция успешно шагала внутрь. На голенях появились покраснения. А в последнее время стали сильно отекать и болеть ноги, колени.

Прошлым летом разыгралось рожистое воспаление. Стационар, 60 уколов антибиотиков, как следствие — дисбактериоз и проблемы с ЖКТ.

Я обратилась к народной медицине. На даче, где травы все под рукой, начала лечиться, стараясь придерживаться в основном методики Надежды Семеновой, хотя это удавалось далеко не всегда.

Внутрь принимала отвары трав:

полыни, тысячелистника, подорожника, листьев лопуха.

Заваривала щепотку сбора 1 стаканом кипятка, настаивала ночь, а утром на голодный желудок выпивала 100 мл отвара. Предварительно 5 раз сделала очистительную чесночную клизму: 1 зубчик чеснока залила 1 л кипяченой воды и настояла ночь. Отвар трав готовила на 2-3 дня, держала в холодильнике и перед едой 3 раза в день пила.

Такой же настой, только из травы, взятой в большем объеме, делала ежедневно для ножных ванн, доводила до терпимой температуры воду и парила ноги перед сном. Затем их обрабатывала — чистила пят-

ки, срезала ногти, вытирала досуха и смазывала всю ступню и ногти бифунгином. По утрам босиком ходила по росе и дождевым лужам.

В результате такого дачного лечения исчезли отеки и боли в ногах, в печени, желудке. Я стала стройнее, ступни теперь, как у младенца, а ногти растут розовые, нормальные. Чувствую себя здоровой и счастливой. Но всю обувь пришлось сменить.

Адрес: Загородневой В.В., 443100 г. Самара, а/я 546.

«ПАРНИК» ДЛЯ НОГ

Грибок ногтевой, бородавки

От ногтевого грибка страдают очень многие, а я знаю эффективное средство.

Сделайте мазь из сырого яйца, 1 ч. ложки диметилфталата, 1 ст. ложки растительного масла плюс столько же 70%-го уксуса. Храните эту смесь в холодильнике. На ночь надо втереть мазь в проблемные места, сверху надеть полиэтиленовый пакет и носки. (Аналогичный «парник» делают и для рук).

При запущенной форме «ногтеедов» компресс следует держать круглосуточно в течение 3-4 дней. Грибок уберется восвояси, старые ногти слезут, освободив место розовым, молодым.

О фитонцидных свойствах чеснока ходят легенды. Повесишь головку его на шею как талисман, и грипп тебя минует. Станешь ежедневно мазать бородавку соком чеснока, и через 10 дней она исчезнет без следа.

А воспаление легких лечат настойкой, приготовленной из 300 г измельченного чеснока, 600 г водки, 150 г сахара, 100 г серебряной воды и 0,2 г ментола. Смесь выдерживают примерно 8 часов, отжимают, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

Ментол продается в аптеке. Для получения серебряной воды надо какой-нибудь серебряный предмет бросить в трехлитровую банку с водой на 3-5 часов. Банку лучше закрыть крышкой.

Адрес: Григорьевой Фаине Титовне, 429336 Чувашия, г. Канаш, Восточный р-н, д.31, кв. 95.

КЕРОСИН И КАСТОРКА — ОТ ВСЕХ БЕД

Занозы, раны, ожоги

Жаль, что поздно узнала про «ЗОЖ». Возможно, обошлась бы без операций, которых к своим 60 годам перенесла три: зоб, фиброма, язва желудка. Причем зоб вырос снова. Когда мне предложили удалить его повторно, я отказалась. И вот живу со своим зобом уже 20 лет. Начала лечить его по рецептам вестника. Напишу, когда будут успехи.

Проблем с сердцем и давлением нет. Думаю, это оттого, что в детстве ела много боярышника и шиповника — я жила в Якутии, и эти ягоды были любимые. Ну, а от всяких болячек излюбленные средства — керосин и касторка.

Помню, была еще девчонкой, бегала босиком и подцепила занозу. В пятку вошла аж на 4 см. Как такую обычной иголкой вытащить? Мама запаниковала.

А соседка, которая как раз была у нас дома, посоветовала подержать пятку в керосине минут 20. Подержала, боль прошла, я и забыла про нее, а когда вспомнила, то уже от занозы и следа не было.

Ну, а касторкой лечу все раны и ожоги. Не зря, наверное, она у сельских фельдшеров в старину на первом месте была.

Адрес: Романцовой Г.С., 603009 г. Н.Новгород, ул. Батумская, д. 17, кв. 5.

КОМПРЕСС ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ

Косточка у большого пальца ноги

Здравствуйте, сотрудники редакции — подпольщики (мы вас не видим)! Представьтесь, опубликуйте фотографии, чтобы знать, возле кого оттаивают наши души. А в список золотых рецептов «ЗОЖ» предлагаю внести вариант излечения такой занозы, как выпирающая косточка у большого пальца ноги.

У меня широкая крестьянская стопа с врожденной косточкой-шишкой. Приходилось всегда носить мягкую обувь. Но после 60 лет косточка стала увеличиваться. Что делать? Предлагали пластическую операцию: пилить-долбить. Не решилась на это.

Помог совет из «ЗОЖ», где предлагалось делать ванны для ног из желчи и спать в пропитанных ею носках. Я эту процедуру упростила.

Накапываю желчь на салфетку нужного размера, чтобы покрывала шишку. Прибинтовываю ее на ночь, а утром, не смывая остатков желчи, снимаю.

Мне понадобилось 15 процедур, чтобы положение изменилось. Теперь я могу носить любую обувь. Шишки остались, но перестали болеть и смягчились.

Желчь продается в аптеке, и цена доступная.

Изабелла Павловна Шубина, г. Белгород.
(Живу в общежитии, поэтому адрес не сообщаю).

ЯЙЦОМ ПО КОСТОЧКАМ!

Косточка у большого пальца ноги

Хочу поделиться рецептом от косточек у большого пальца ноги, который тоже испробовала на себе.

Надо взять яйцо с белой скорлупой, поместить его в небольшую стеклянную банку и залить 9%-ным уксусом так, чтобы чуть покрыло яйцо (при этом замерить количество налитого уксуса). Баночку закрыть крышкой и поставить в темное место на неделю. Через неделю добавить туда скипидара до сделанной отметки и снова поставить в темное место на неделю. Яйцо все покроется пузырьками. Пинцетом взять яйцо – оно лопнет, но пленка не растворится, ее выбросить. Лекарство готово.

На ночь распарить ноги. Содержимое баночки взбалтывать каждый раз перед употреблением, затем смочить ватку, чуть отжать и втирать в косточку, надеть носки и – в постель.

Если косточки смазывать регулярно в течение года, то они уменьшатся.

Адрес: Синявской Валентине Васильевне, 195112 г. Санкт-Петербург, Заневский пр-т, д. 20, кв. 78.

ВРОСШИЙ НОГОТЬ БОЛЬШЕ НЕ БЕСПОКОИТ

Ноготь вросший

Вросшие ногти на больших пальцах ног приносят много неприятностей. Порой даже операция не помогает.

Когда я узнала от одной украинской женщины метод лечения этого недуга, помню, даже возмутилась такому варварскому способу. Но прошло время, и со мной случилось то же несчастье. Тогда-то и вспомнила про тот метод. И пришлось им воспользоваться, так как мучилась страшно.

Попарила ногу, подстригла ноготь, частично удалив вросшую часть. Обработала спиртом надфиль (мне его дал муж) и посередине ногтя вдоль него сделала бороздку шириной 3 мм. В течение недели боль исчезла, воспаление кожи прошло.

Через некоторое время бороздка стала зарастать, а ноготь перестал врастать в мягкие ткани. Ногти подстригаю ровно, без закруглений, чтобы избежать повторного врастания. Прошло вот уже три месяца, а заболевание больше не повторяется. Спасибо той украинской женщине, предложившей мне этот «варварский», как казалось, метод лечения.

Адрес: Колосовой Людмиле Петровне, 664048 г. Иркутск, ул. Розы Люксембург, д. 287, кв. 2.

Комментарий Воронцова И.И.: Людмила Петровна, вы сделали со своим вросшим ногтем то, что предпринимают грамотные хирурги, оказывающие помощь в поликлинике. Практически в каждом хирургическом кабинете имеется операционная, набор хирургических инструментов для выполнения таких вмешательств. Наши читатели лишь по незнанию возможностей поликлинических хирургов вынуждены проводить манипуляции «доморощенными» способами.

МЫЛО ОТ ОЖОГОВ

Ожоги

От любых ожогов (кипяток, пар, масло) различной площади хорошо применять мыло: хозяйственное или туалетное, ведь лечебные мази не всегда есть под руками.

Его достаточно немного смочить водой и мылить обожженное место до образования подсыхающей пленки.

Если ожог сильный, то некоторое время будет оставаться красное пятно, которое может саднить, но на следующий день от ожога не останется и воспоминания.

Этот рецепт я услышала в деревне, когда мне было лет 10–11, и за свою жизнь много раз испытала его на себе (мне уже 42 года). Обваривалась я неоднократно. В 12-летнем возрасте опрокинула на себя ковш с кипятком, обварила весь бок, начиная от подмышки и заканчивая лодыжкой ноги. Была на мне ночная рубашка. Так я сразу побежала в баню, там скинула белье и намылила тело.

В другой раз брызги кипящего жира едва не попали в глаз – успела закрыть. Опять воспользовалась мылом. Глаз пощипало, но ни одного пятнышка не осталось. А позднее обжигала ножку и моя дочка, которой тоже помогло мыльце.

Адрес: Мальцевой Валентине Алексеевне, 169420 Республика Коми, пос. Троицко-Печорск, квартал Южный, д. 7, кв. 84.

ИЗВЕСТЬ + МАСЛО – СРЕДСТВО ОТ ОЖОГОВ

Ожог

Дело было в 60-х годах. Няня детсада получила для завтрака ребят молочный рисовый суп и поставила горячее ведро на стол близко к краю.

Марина, ее дочка, решила посмотреть, что мама принесла, и наклонила ведро. В результате — обширный ожог. В поселке еще не было телефона, чтобы вызвать «скорую помощь», пришлось принимать меры самим.

Мы чем-то смазывали и присыпали ожоги, но ничего не помогало. К полудню девочка уже не плакала, не кричала, а только тяжко стонала. Пожилая нянечка посоветовала использовать известковую воду, взбитую с растительным маслом.

— Да вы что? Известь на рану? — удивилась я.

Медсестра тоже была против, но выхода не было. Приготовили смесь, получилась кремово-белая суспензия, похожая на синтомициновую мазь. Ее и наносили на пораженные участки. Смесь впитывалась моментально. Вскоре Марина перестала стонать, а потом заснула. Кризис, видно, миновал. Девочка проснулась только через сутки, заплакала. Ее снова намазали, и она опять заснула до утра следующего дня. А когда открыла глаза, то заявила: «Я есть хочу». Марину в очередной раз намазали, одели, накормили, и она пошла к своим игрушкам.

После этого ЧП в детском саду всегда стали хранить 100-150 г прозрачной известковой воды в холодильнике.

При случае остается только ложку воды и ложку масла взбить, смазать ожог, и боль снимается мгновенно. Если повторить процедуру 3-5 раз, ни волдырей, ни боли, ни рубцов не будет!

Адрес: Ахременко Александре Пантелеевне, 070000 Казахстан, г. Усть-Каменогорск, ул. Егорова, д. 10, кв. 98.

СОВЕТЫ ПЧЕЛОВОДА

Ожоги

От ожогов у меня есть проверенное средство.

20 г прополиса, 80 г вазелина и 80 г ланолина довести на водяной бане до легкого кипения. Профильтровать горячим через марлю и слить в баночку. Когда загустеет, поставить в холодильник. Мазь нанести на марлю и прикладывать к ожогу 4 раза в сутки. Целлофаном не закрывать.

Чтобы вас не обманули на рынке, знайте, что прополис тонет в воде, а воск плавает. Запах у прополиса ароматный, смолистый, напоминает запах хвои, тополиных почек, вкус горький, структура плотная, неоднородная. Маленький кусочек во рту вызывает жжение и небольшое онемение языка. Если этих признаков нет, то это не прополис, а воск, обладающий сильным цветочным запахом.

Адрес: Воробьеву Александру Николаевичу, 357935 Ставропольский край, Буденновский р-н, с. Архангельское, пер. Ленинградский, д. 13.

ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК — ОТ ОЖОГА, ПЕПЕЛ — ОТ МОЗОЛЕЙ

Ожоги, мозоли

Мы с мужем выписываем «ЗОЖ» уже второй год. Несколько раз в рубрике «Отзовитесь!» встречала просьбы о помощи при ожогах или в случаях, когда обварились кипятком. Хочу поделиться советом, который поможет быстро и без последствий заживлять раны, даже не остается следов от ожога (испытано на себе, детях, внуках).

Купите у пчеловодов чистый пчелиный воск. 50 г воска мелко покрошите в 200-граммовую баночку и поставьте ее в кастрюлю с водой на водяную баню. Туда же положите 50 г гусиного жира, а если его нет, то можно 50 г несоленого сливочного масла. Воск с гусиным жиром или маслом размешайте деревянной палочкой до получения однородной массы. Сильно не нагревайте. Когда банку из кастрюли вытащите, добавьте в смесь взбитое свежее куриное яйцо и снова перемешайте до однородной массы. На чистый бинт наложите слой мази и положите на обожженное место на сутки. Сняв повязку, рану обработайте некрепким раствором марганца и присыпьте порошком стрептоцида (размельчить 1 таблетку). И снова положите свежеприготовленную мазь. Раны заживают быстро.

И еще один простенький совет из нашего опыта. Очень часто после новой обуви натираешь мозоли.

Так вот, чтобы ранка быстро зажила, надо ноги на ночь помыть хозяйственным мылом, ополоснуть марганцовкой, а ранку присыпать сигаретным пеплом. Наложить бинтик и укрепить лейкопластырем. За два дня все заживет.

Адрес: Чураковой Людмиле Клавдиевне, 346901 Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Гоголя, д. 64.

ЕЩЕ РАЗ ПРО МЕДОВУЮ ЛЕПЕШКУ

Опухоль, рана незаживающая

Как-то мне удалили зуб, и вся правая сторона лица опухла. Врачи поначалу даже сомневались, не злокачественная ли опухоль.

Я взяла мед и муку, слепила большую лепешку. На ночь привязала ее к щеке, наутро умылась и снова взялась делать лепешку.

Убедилась, что эти лепешки замечательно помогают — опухоль спала.

У моей мамы после удаления аппендикса около двух месяцев не заживала рана, пока не догадались использовать лепешку.

Адрес: Покалюхиной Александре Дмитриевне, 947850 Ростовская обл., Каменский р-н, пос. Глубокий, пер. Расковой, д.11.

ПОЖУЕМ СМОЛУ?

Панариций, фурункулы, гнойные раны

В детстве, мы, дети войны, постоянно искали: что бы поесть, попить, пожевать? Ели заячью капусту, земляные орехи, дикий лук, пили березовый сок, жевали смолу с елки. Но особенно нравилось ходить за соком сосны, который содержится в камбии — слое между корой и стволом. Снимали кору, затем камбий, он был сочный, вкусный. Может, благодаря этому мои зубы долго оставались крепкими и здоровыми.

Смолу с елки мы применяли от всяких гнойных кожных заболеваний: панариций, фурункулы, другие гнойные раны.

Смола хорошо очищает от гноя и дает быстрое заживление.

Для употребления надо взять кусок смолы и длительно разминать тремя пальцами, поплевывая на нее и доводя до очень мягкой консистенции. Затем надо быстро сделать лепешку и положить на больное место, забинтовав на 2-3 дня.

Можно повторять несколько раз. Раны очищаются и быстро заживают.

Адрес: Смирновой М.А., 610029 г. Киров-29, ул. Майская, д. 3, кв. 1.

ОТ МОЗОЛЕЙ И ПОДАГРЫ

Мозоли, подагра

Газет и журналов не читала с 1992 года. В конце 2002 года случайно познакомилась с «ЗОЖ». С тех пор моя жизнь изме-

нилась. Я радуюсь за людей, которые идут рука об руку, выживая в труднейших условиях, дают советы, делятся опытом. И хотя мне 59 лет, я поняла: жизнь продолжается. Вот и я хочу поделиться проверенными народными рецептами.

Как избавиться от мозолей на ногах, особенно на мизинцах.

Небольшой кусочек сырого мяса — неважно, говядина это или свинина, и если замороженное, то разморозить — приложить на мозоль и закрепить. Через два часа компресс снять, а при необходимости повторить на следующий день.

От подагры моя знакомая избавилась с помощью такого компресса:

2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки питьевой соды и несколько кристалликов марганцовки смешать с 2-3 ст. ложками горячей воды до кашицы. Затем положить массу на бинтик и привязать к больному месту, закрепить пластырем. Повязку не менять в течение 3 дней.

Адрес: Горчаковой Лилии Григорьевне, 115304 г. Москва. До востребования.

ИХТИОЛОВАЯ МАЗЬ ОТ РОЖИСТОГО ВОСПАЛЕНИЯ

Рожистое воспаление

Оказывается, люди до сих пор мучаются от рожистого воспаления кожи, ломая голову, как избавиться от этой болячки. И не догадываются, как это на самом деле просто!

Кто сталкивался с рожистым воспалением кожи, знает, какие мучительные боли оно вызывает. Испытал это (еще двадцать лет назад) и мой друг Юра, когда мы вместе учились в ветеринарном институте. Во время практики на мясокомбинате он заразился через ранку на руке. Больно было смотреть на его мучения, причем врачи не могли помочь. Тогда он решил полечиться сам — взял, что было под рукой,

а это оказалась ихтиоловая мазь, и наложил повязку на больное место.

Боль сразу начала отступать, а через пару дней о воспалении мало что напоминало.

Потом я несколько раз слышал от своих коллег об успешном лечении рожистого воспаления свиной противорожистой сывороткой. Возможно, возбудитель рожи свиней и рожистого воспаления человека тот же самый или имеет сходство.

Но с ихтиоловой мазью ничто не сравнится. Еще раз мне пришлось убедиться в этом, когда один мой знакомый подцепил где-то эту заразу. Я порекомендовал ему воспользоваться ихтиоловой мазью, о чем он до сих пор вспоминает с благодарностью.

Адрес: Ежелеву А.В., Калининградская обл., avenew@list.ru

ВСЕГО ТРИ ЯГОДКИ!

Трещины на пальцах

Спешу поделиться положительным опытом, полученным с помощью вестника. Я недавняя подписчица «ЗОЖ», знаю, что многие болезни можно вылечить народными средствами, но в личный результат не верила до некоторых пор.

Лет пять назад у моего сына на кончиках пальцев на руках огрубела и стала шелушиться кожа, появились болезненные трещинки. Что мы только не пробовали, чтобы победить болезнь! Врачи прописывали разные лекарства, мази, витамин А. Наступало некоторое улучшение, но ненадолго. Особенно плохо было весной, когда ранки начинали кровоточить. Медики разводили руками, признавая болезнь хронической и неизлечимой.

В №19 за 2002 г. мне попалась заметка о сказочном растении — снежноягоднике. Поздней осенью у нас в Подмосковье, когда опадут уже листья, остаются на кустах белые шарики ягод. Это забава для ребят: если наступить на шарик, он с треском лопается.

Прочитав заметку,

я набрала целый пакет этих ягод. Но хватило одной штучки, чтобы намазать ее соком кончики пальцев сыну. Не вытирая рук, он лег спать.

А наутро пальцы было не узнать. После третьей ночной попытки даже и следов от болячки не осталось. Я, правда, на всякий случай продолжала смазывать пальцы. Просто не верилось, что возможен такой скорый успех!

Шли дни, а кожа оставалась гладкой и мягкой. Ну, думаю, весной-то уж обязательно болезнь свое возьмет. Но миновала весна, лето, снова осень, а у нас все в порядке. Это же просто чудо! Огромное спасибо Неште Зое Егоровне из г. Советска за этот простой и эффективный рецепт.

Не опоздайте — осенью снова появятся замечательные шарики-ягоды, ловите момент!

Ирина Хуснутдинова, Московская обл.

ПЯТКИ СТАЛИ, КАК У МЛАДЕНЦА

Трещины на пятках

Я знаю, что многие женщины страдают трещинами на пятках, сама мучилась.

Хорошие колготки надеть нельзя, а уж о босоножках в жару и думать нечего. Сделала я вот что.

Хорошо распарила ноги, вытерла досуха и смазала пятки белым солидолом. Ступни обернула целлофаном, надела носки и легла спать. Эту процедуру я делала по субботам, после бани.

Всего два раза, и подошва стала, как у младенца, все отошло, остались только шрамы от трещин.

Адрес: Власовой Любови Николаевне, 658518 Алтайский край, Баевский р-н, с. Чуманка.

***

Трещины на пятках

От трещин на пятках, доставляющих порой нестерпимую боль, помогает перетопленный нутряной говяжий жир. Его втирают в трещины ваткой, предварительно вымыв теплой водой ноги и досуха их вытерев. Затем, надев носки, можно ложиться спать. Наутро боли уже не будет.

Адрес: Гурко Юлии Сергеевне, 628417 Тюменская обл., Сургут-17, ул. Ленина, д.42, кв. 37.

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ? НЕ ПРОБЛЕМА!

Трещины на пятках, вросший ноготь на ноге

Избавление от трещин на пятках.

Холщовую тряпку намочить в теплом крепком чае с чаинками, намылить хозяйственным мылом. Повязку

обернуть полиэтиленовым пакетом и приложить на ногу на всю ночь. Сделать 3-4 раза.

Второй рецепт: сварить картошку в мундире. Не очищая, растолочь и смешать с половинкой чайной ложки сливочного масла. Завязать полиэтиленовым пакетом и держать на ноге всю ночь. Сделать желательно тоже 3-4 процедуры.

Еще один очень хороший, проверенный многими людьми рецепт: смазать после ванночки пятки гигиенической помадой. Нужно это делать перед сном.

Рецепт от вросших ногтей на ногах.

Листок алоэ размять на блюдце и добавить 1ч. ложку теплой кипяченой воды. Смочить этой смесью ватку и положить на ноготь. Сверху накрыть полиэтиленовым пакетом. Наутро ноготь станет мягким, и его легко можно будет срезать.

Гапечкина Н., Московская обл., г. Коломна.

ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОШЕЛ УДАЧНО

Трофическая язва на ноге

Я пока еще ваша подписчица без стажа, но уже полюбила газету. Поэтому и хочу поделиться своими радостями и бедами.

Благодаря статьям И.П. Неумывакина я почти нормализовала давление с 210/100 до 145/85. А еще поставила на себе эксперимент. Три месяца назад у меня открылась трофическая язва на ноге. Перепробовала буквально все – лопух, подорожник, алоэ и т.д., но все безрезультатно. Язва сочилась и увеличилась до размера с трехкопеечную монету. Стоило мне немного заняться по хозяйству, как вены синели, вздувались, и начинала мучить боль.

Решив возобновить прерванный на лето прием перекиси, я капнула ее на саму язву, затем засыпала это место стрептоцидом. Сверху наложила салфетку, смоченную в 50 мл кипяченой воды, в которую добавила 2 ч. ложки перекиси. Накрыла компресс целлофаном и завязала платком. Компресс меняла несколько раз в день, а стрептоцид подсыпала по мере увлажнения раны.

За 10 дней язва практически зарубцевалась, синие вены остались только вокруг больного места. Продолжаю смазывать

язву перекисью и присыпать стрептоцидом, но хожу уже с открытой ногой. И это просто чудо, потому что 7 лет назад я лечила свои язвы полтора года, а здесь такой скорый эффект! Еще раз спасибо.

Адрес: Рудниченко Галине, 385130 Республика Адыгея, Тахтамукайский р-н, пос. Энем, ул. Перова, д. 3, кв. 2.

ШПОРЫ НЕ МУЧАЮТ УЖЕ 8 ЛЕТ

Шпоры на пятках

Решила поделиться опытом, как избавиться от шпор.

Может быть, этот метод не каждому поможет, но я вылечила шпоры на пятках за довольно короткое время.

А мучилась несколько месяцев. Когда по утрам вставала, не могла на пятки наступать, ходила, как балерина, на цыпочках. Моя коллега по работе Мария Ивановна принесла мне вырезку то ли из газеты, то ли из журнала — не помню, но с рецептом:

40 г желчи животного (не птичьей), 20 г водки и немного шампуня. Мне достали свиной желчи. Я состав сделала на глаз. Перед сном ноги попарила в теплой воде, вытерла досуха и приложила тряпку, пропитанную этим составом, сверху — полиэтилен и забинтовала. Надела носки, чтобы не испачкать постель.

Я была так удивлена, когда после первой же ночи получила облегчение. Смеси мне хватило на 3 раза. С тех пор прошло уже 8 лет.

Адрес: Александровой Ольге Михайловне, 453120 Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Артема, д. 137, кв. 14.

ЧИСТОТЕЛ — СИЛЬНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ ЛЕКАРСТВО

Язва на ноге, незаживающая при диабете, нарывы

В «ЗОЖ» № 1 за 2003 год в рубрике «Отзовитесь!» прочитала просьбу Валентина Васильевича Воротkова из Ставропольского края помочь в излечении незаживающей язвы на большом пальце ноги, возникшей вследствие сахарного диабета.

В прошлом году у меня стал нарывать большой палец на левой ноге вокруг ногтя. Стало невозможно ни ходить, ни спать ночью. Через три дня точно так же заболел большой палец и на правой ноге. У меня сахарный диабет, и эти нарывы меня встревожили. Решила приложить чистотел.

Вскипятила стакан воды и засыпала туда 1 ст. ложку сухого чистотела. Прокипятив 10 минут, отставила и укрыла, чтобы настоялось. Через 2 часа намочила еще теплым отваром вату и наложила ее на больные пальцы. Затем обернула пленкой, еще раз утеплила и легла спать, ночью почувствовала облегчение.

Лечение длилось неделю. Каждое утро и вечер меняла повязку, смазывала питательным кремом, в составе которого есть ромашка. Вскоре нарывы зажили, краснота сошла. Но через две недели на пальце левой ноги стал сходить ноготь, вместо него вырос новый. Сейчас все нормально.

При воспалении и кровоточивости десен делаю так:

беру несколько свежих листков чистотела, жую их, а потом держу во рту от 30 до 60 минут два раза в день в течение недели — результат отличный.

Адрес: Ачмизовой Юлии Николаевне, 354202 г. Сочи, Л-202, пос. Ахинтам, д. 32.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

ТОПИНАМБУР И НА ЗАВТРАК, И НА УЖИН ...

Атеросклероз, ожирение, дисбактериоз, интоксикации, диабет

Применение топинамбура помогает исцелять такие заболевания, как атеросклероз, ожирение, дисбактериоз, различные интоксикации, и даже снижает сахар в крови при диабете, в чем сама смогла убедиться. Кроме того, топинамбур — отличный продукт и для завтрака, и для любой трапезы. Вот, например, один из вариантов меню на завтрак.

500 г топинамбура тщательно вымыть под краном, мелко нарезать с луком и все перемолоть в мясорубке. Добавить 2 яйца, 2 ст. ложки муки, соль, перемешать и жарить оладьи на подсолнечном масле.

Рецепт салата.

Натереть топинамбур на терке, залить рассолом, оставшимся от огурцов или помидоров, поставить в холодильник. Все. Можно подавать к столу.

А на весь год я сушу топинамбур, тщательно промыв его и натерев на терке.

Сушу не в духовке, а на батарее. Затем перекладываю в бутыли из-под воды. Когда надо приготовить питательный напиток, беру 2 ч. ложки топинамбура, перемалываю в кофемолке, заливаю молоком, добавляю какао по вкусу.

Сухим перемолотым топинамбуром можно посыпать любую еду.

Адрес: Абросимовой Галине Михайловне, 117405 г. Москва, ул. Газопровод, д. 1, кор. 1, кв. 23.

Комментарий Воронцова И.И.: Можно понять Галину Михайловну, которая исполнила хвалебную оду топи-

намбуру. Очень полезные рекомендации! Любознательным читателям следует напомнить, что в культуру нашего земледелия топинамбур ввел знаменитый биолог академик Н.И.Вавилов. Практически все минералы содержатся в клубнях этого растения. Недаром таким спросом пользуется «Долголет» – биологически активная добавка, сделанная на основе топинамбура. Ценность «Долголета» вполне соответствует названию. Опыт Галины Михайловны по приготовлению таких полезных (и, наверное, очень вкусных) блюд следует использовать всем, кто работает на земле.

РЕЦЕПТЫ ИЗ СЕМЕЙНОЙ КОПИЛКИ

Простуда, усталость, сухая кожа

Мама с бабушкой очень любят «ЗОЖ», я тоже. Решили предложить читателям наши маленькие семейные хитрости.

Осенний бальзам

Готовится из листьев смородины, ежевики, малины, клубники, земляники, зверобоя, веточек груши, шиповника, словом, всех огородных растений, что есть на участке. Всю эту зелень заливают кипятком и кипятят в эмалированной кастрюле, закрытой крышкой, минут 10-15. Сняв с огня, укутывают и настаивают часов 10.

Отдельно делают отвар из корней аира, девясила, облепихи, солодки, выдерживая в тепле то же время, а в термосе настаивают плоды шиповника. Профильтровав полученные жидкости через 4-5 слоев марли, сливают все в одну кастрюлю. И, добавив на 1-1,5 л отвара 1 кг сахара, кипятят на медленном огне минут 40, чтобы получился густой сироп. В теплый сироп нужно добавить 4-5 ст. ложек чистого спирта. Остается налить бальзам в темную посуду, закрыть и поставить в холодильник.

Это не бальзам Биттнера, но при простуде помогает, да и усталость в межсезонье хорошо снимает.

Дозировка — 1 ст. ложка (детям достаточно 1 ч. ложки) трижды в день.

Заменитель мыла можно вырастить из мыльнянки.

Если сорвать цветы со стеблем, смочить их водой и потереть, то образуется густая зеленая пена. В отличие от мыла, содержащего щелочь, растение не сушит кожу рук. Вымыв руки, следует смазать их, слегка втирая в кожу, растительным маслом.

Хороший эффект дают и такие заменители мыла, как зеленый помидор, красные ягоды бузины и лимон, легко снимающие грязь и смягчающие кожу, если не забывать и втирать масло.

Адрес: Куракиной Маше, 142390 Московская обл., Чеховский р-н, с. Молоди, ул. Парковая, д. 1.

ЕСЛИ НОГИ УСТАЮТ

Усталость ног после длительной ходьбы

Хотела бы влиться в вашу огромную «семью» и внести свой вклад в рубрику «Домашний доктор». По образованию я медсестра — 11 лет проработала в Обществе Красного Креста и Красного Полумесяца. Ухаживала за одинокими престарелыми людьми и участниками ВОВ на дому, оказывала медицинскую и социальную помощь — ходила пешком по всему городу. Жизнь заставила найти удивительное средство от усталости ног.

Взять клочок ваты, смочить «медицинской желчью» и наложить на подошвы ног компресс (на ночь), сверху покрыть вату клеенкой и завязать. Утром сполоснуть ноги водой.

Адрес: Тузиковой Галине Викторовне, 493730 Восточный Казахстан, г. Зыряновск, ул. Шахтостроителей, д. 47, кв. 63.

Комментарий Воронцова И.И.: Действительно, Галина Викторовна, медицинская желчь, получаемая на мясокомбинатах и соответствующим способом консервированная, входит в перечень средств, продающихся в аптеках. Именно так, как вы пишете, следует применять желчь также при *пяточных шпорах*, *вальгусном искривлении стоп* («кос-

точек», как упрощенно называют эту патологию, развивающуюся чаще у женщин, которые носят калечащую обувь).

НАУЧИЛА БАБУШКА

Инфильтраты после уколов, заболевание мочевого пузыря, остеохондроз

Если не рассасываются шишки после уколов,

прикладывайте серебристую бумагу от чая или фольгу шоколада к больному месту.

А этот совет тем, кто страдает заболеванием мочевого пузыря. Меня научила моя соседка-бабушка.

Нужно сварить вкрутую яйцо и сколько можно вытерпеть держать яйцо между ног.

Остеохондроз я лечу,

втирая листочки индийского лука.

Он хорошо снимает боль.

Адрес: Косенковой Людмиле Ивановне, 493910 Казахстан, Восточно-Казахстанская область, г. Риддер, ул. Островского, д. 70, кв. 69.

НИ РВОТЫ, НИ ДАВЛЕНИЯ... И ВОЛОСЫ ЦЕЛЫ

Выпадение волос, рвота, гипертония

Вношу свой вклад в виде трех рецептов, испробованных на себе.

От выпадения волос:

смешать 1 ст. ложку касторки и 1 желток, втирать в кожу головы за 1 час до мытья.

От рвоты:

взбить до пены белок одного яйца, смешать со стаканом холодной кипяченой воды и выпить.

От давления:

натереть на мелкой терке одну среднюю картошку, процедить через марлю. Пить перед едой 3 раза в день (за день использовать 3 картошки).

Адрес: Никитиной Наталье Тихоновне, 141362 Московская обл., Сергиево-Посадский р-н, с. Воздвиженское, д. 8.

И МАССАЖЕР, И АППЛИКАТОР, И ГРЕЛКА

Оздоровление организма
с применением массажа стоп

В «ЗОЖ» много полезных советов. Выбираю то, что подходит лично мне. На собственном опыте убедилась: Божья аптека – самая богатая и самая дешевая. Не надо ничего изобретать, все просто и доступно: солнце, вода, воздух, растения... Все они лечат, только надо научиться использовать это богатство.

Много говорится о том, как применять то, что дают нам растения: цветы, листья, корни, кору, плоды... Но есть еще то, что мы зачастую выбрасываем, – это косточки вишни, сливы, которые остаются после подготовки плодов для варенья.

Я придумала им применение.

Косточки вишни и сливы промыла, просушила, насыпала в коробку – и готов массажер для стоп.

За предыдущие годы в номерах, которые читала, были советы использовать для этой цели горох и мелкие камешки. Считаю, что мои косточки лучше.

Также из косточек вишни сделала еще и аппликатор.

Для этого сшила из ткани мешочек, прошила продольные кармашки, как для азбуки, чтобы косточки были распределены равномерно, заполнила кармашки косточками, зашила край – и готов аппликатор. Его можно делать любого размера и любой формы. А если этот мешочек погреть на батарее, то получится грелка, которую удобно прикладывать на животик маленьким детям. Аппликатор дает приятное тепло. Ожоги исключены (косточки хорошо сохраняют тепло, а также и холод).

Этот аппликатор можно применять для детей постарше для массажа стоп.

Думаю, если пофантазировать, то косточки можно применить и в других случаях, главное, никаких затрат, а польза очевидна.

Адрес: Масалабо Галине Пантелеевне, 638310 Казахстан, Павлодарская обл., г. Аксу, ул. М. Ауэзова, д. 81 а, кв. 29.

Комментарий Воронцова И.И.: Галина Пантелеевна, вы попали в самую точку известной технологии оздоровления путем массажа подошв. Тот факт, что на подошвах имеются зоны, «ответственные» за внутренние органы, ни у кого, наверное, не вызывает сомнения. А ваша рационализация по использованию природного материала просто замечательна!

МНЕ ПОМОГАЮТ КОЗЬЕ МОЛОКО, МЕД И ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Долголетие

Я участник ликвидации аварии в Чернобыле. Получил некоторую дозу радиации. Резко ухудшились анализы крови. Появились опухоли, которые пришлось удалить.

Прочитал о секрете долголетия одной женщины, которая всю жизнь пила козье молоко и ела мед.

Завел козу и пасеку, естественно, бросил курить, воздерживаюсь от употребления алкоголя.

Чувствую себя превосходно, настроение отличное, занимаюсь хозяйством.

Пью настой трав вместо чая ежедневно. В него в одинаковых пропорциях входят: мята, зверобой, листья черной смородины, малины, земляники. Можно добавлять липовый цвет и душицу. Всего по щепотке, и вкусно, и полезно.

Этот чай выливаю и в банку с чайным грибом.

Адрес: Кривоногову Владимиру Анатольевичу, 606121 Нижегородская обл., г. Ворема, ул. Огорная, д. 7.

«Предупреждение Плюс»: Минуточку, Владимир Анатольевич так это вскользь упомянул, что чай он вливает в чайный гриб — напиток, подобный болотовскому квасу. Не в этом ли секрет долголетия?

САМОЕ НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО

ОРЗ, гипертония, артрит

Всегда рада встрече со своей любимой газетой «ЗОЖ», которую выписываю очень давно. Прочитываем ее вместе с мужем с начала и до конца.

Я и сама хочу поделиться, рассказать, какими средствами мы пользуемся, борясь с разными болячками. Это прежде всего целебные травы. Но, замечу, они помогают только тогда, когда правильно высушены и правильно, вовремя собраны.

Почти все отвары мы принимаем за полчаса до еды в тот самый день, когда они сварены. На другой день они только во вред пойдут.

Так, для профилактики простудных заболеваний осенью и зимой

вместо чая я завариваю листья смородины, малины, облепихи и сабельника.

При повышенной температуре

иногда достаточно бывает выпить 100 граммов отвара череды и потом пить чай из мелиссы, малины и цветков липы.

От повышенного давления

я завариваю 3 головки красного клевера стаканом кипятка и выпиваю за день этот настой.

У моего мужа повышенное давление и больные желудок и печень. Я делаю ему такой настой:

зверобой, мята, душица. Зверобой не только снижает давление, но и действует как противовоспалительное средство. Мята снимает спазмы кишечника и улучшает пищеварение, а душица придает аромат и способствует потоотделению.

Мы с мужем пенсионеры, и у нас, как и у большинства наших сверстников, болят суставы.

Их мы лечим сабельником болотным. Эта болотная роза – наш спаситель. Я делаю отвары и настойку из него. Настойка дольше хранится, да и способов применения у нее больше. Можно принимать внутрь, делать компрессы и массаж. Эффективность повышается при одновременном применении внутрь и наружно. Сабельник выводит соли, снимает боль, отечность суставов, а еще он обладает общеукрепляющими свойствами.

Так вот и живем – работаем в огороде, лечимся, читаем газету, обсуждаем, ищем рецепты для себя. Здоровья всем!

Адрес: Даровских Р.А., 612096 Кировская обл., Оричевский р-н, пос.Торфяной, ул. Юбилейная, д. 30, кв. 13.

ПРЕДНИЗОЛОНОВОЕ КОВАРСТВО

Негативные последствия после приема преднизолона

Три года назад со мной произошел такой случай. Приехала я в отпуск к родителям в Белоруссию. Неожиданно у меня сильно отекли ноги, как будто под кожу из шприца впрыснули много воды. На коленях появились какие-то синюшные пятнышки, которые потом преобразовались в узелки. Ноги сильно болели. Пошла к хирургу. Назначили мочегонное, таблетки индометацина и индометациновую мазь. Но отеки увеличились, боль не проходила, стала кружиться голова.

Хирург отправил меня к терапевту. Поставили диагноз: узловатая эритема, лечение преднизолоном. Через три дня отеки спали, через неделю прошла и боль, но я стала катастрофически поправляться. Врач сказала, что резко бросать пить преднизолон нельзя — болезнь вернется. Выручили меня рекомендации, которые я вычитала в какой-то книжке по очищению организма.

Каждый день уменьшала дозу преднизолона наполовину. Одновременно делала клизмы (1,5-2 л воды и 1 ст. ложка лимонного сока) по схеме.

1-я неделя – ежедневно, 2-я неделя – через день, 3-я неделя – через 2 дня, 4-я неделя – через 3 дня, 5-я неделя – через 4 дня, 6-я неделя – через 5 дней.

Сначала, когда я резко сократила прием преднизолона, отеки и боль вернулись, но в меньшей степени, а вскоре вообще прошли. Через неделю рассосались узелки на коленях.

Во время лечения я питалась овощами, варила каши на воде и почти без соли (манную кашу вообще не ела).

Вот уже три года ничего подобного со мной не случалось.

И еще один совет — о пользе «Поморина».

Когда мне делали укол хлористого кальция внутривенно, прокололи вену, и много лекарства попало под кожу. Медсестра наложила повязку с мазью Вишневского и отправила домой. Через час я не знала, куда деться от боли. Укол делали в области запястья, а руку ломило почти до плеча, пальцы потеряли чувствительность. В аптеке мне предложили бальзам

«Спасатель». Намазала. Боль утихла, а через пару часов опять руку начало ломить. Повторила процедуру. Но когда на следующий день сняла повязку, рука от предплечья до середины кисти была красно-синего цвета.

Тогда я взяла зубную пасту «Поморин», пропитала ею марлю, наложила на руку, сверху – целлофан и забинтовала. Добавляла пасту на эту же марлю утром и вечером, пока она не перестала впитываться. Чувствительность большого пальца восстановилась только через 3 месяца. Но все же «Поморин» вкупе со «Спасателем» помог.

Адрес мой, пожалуйста, не печатайте, потому что мы переезжаем в Хабаровск, а там еще адрес неизвестен. Такая у нас судьба, у военных.

Елена Юзефовна Верхотурова, Амурская обл.

Комментарий Воронцова И.И.: Елена Юзефовна, в вашем письме самое сложное – разобраться в вопросе об *узловой эритеме*. Заболевание это сравнительно редкое и потому, может, неизвестно для наших читателей. В связи с этим вкратце расскажу о причинах болезни, ее проявлениях. Кстати сказать, надо отдать должное вашим врачам, правильно установившим диагноз и назначившим эффективное лечение.

Узловая эритема развивается чаще у молодых женщин как следствие инфекционного процесса (ангина, скарлатина, бруцеллез, туберкулез, глубокая трихофития), иногда при непереносимости некоторых лекарств. Предрасполагают к болезни застойные явления в конечностях при вынужденном положении в течение длительного времени (например, езда в автобусе), продолжительное воздействие холода, гиповитаминоз. Заболевание чаще поражает весной и осенью.

Вначале болезнь проявляется в толще кожи голеней, иногда на бедрах и предплечьях, симметрично расположенных, болезненных, плотных, слегка возвышающихся над поверхностью кожи узлов полушаровидной формы, с нечеткими краями, размером от одного до нескольких сантиметров в диаметре. Цвет кожи над узлами в начальной стадии ярко-

красный, затем становится синюшным, потом зеленовато-желтым («цветение синяка» после ушиба). Нередко болезнь сопровождается повышением температуры тела, ознобом, болями в суставах, мышцах, ускоренным СОЭ. Через 3-4 недели при правильном лечении узлы исчезают, оставляя пигментацию и шелушение.

Болеют и дети, чаще девочки. У них это может быть следствием чрезвычайно сильной реакции на туберкулез.

Подробное описание проявлений болезни сделано не для того, чтобы наши читатели сами устанавливали диагноз и себе назначали лечение. Вовсе нет! Даже опытному врачу иногда необходимо несколько дней для того, чтобы разобраться с диагнозом.

Лечение преднизолоном было назначено вынужденно, по-видимому, из-за тяжелого течения болезни у Елены Юзефовны.

КЕРОСИНОВАЯ ПАНАЦЕЯ

Болезни почек, печени, кишечника, желудка, сердца и крови, рак желудка, опухоли груди, сахарный диабет, остеохондроз

Вот уже 44 года на пенсии и за все это время ни разу не болел. Стараюсь следить за своим здоровьем, поэтому раз в неделю – голодание, ежедневно по утрам – зарядка, регулярно – езда на велосипеде, на лыжах и коньках, купание до глубокой осени и обливание водой в зимнюю пору. Примерно с 45 лет начал собирать рецепты лекарственных трав. В своей коллекции обнаружил выписку из газеты, в которой рассказывалось об оригинальных методах врачевания польской целительницы. Мне кажется, это будет интересно всем зожевцам.

Почти всегда против любых недугов, касаются они почек, печени, кишечника, желудка, сердца или крови, польский эскулап использует авиационный керосин, будь то сахарный диабет, паралич, астма или еще что-то. Противопоказаний по его приему нет. Правда, не все люди хорошо переносят керосин.

Таким пациентам рекомендуется употреблять по 15 капель с куском сахара или по 5-10 капель с кипяченой водой 2-3 раза в день через 2 часа после еды.

При болезнях крови и язвах желудка дозировка другая – ежедневно натощак в течение недели по ч. ложке, затем следует двухмесячный перерыв и продолжение ежедневного курса на 4 недели уже по 1 ст. ложке.

При раке желудка

керосин надо принимать по 1 ст. ложке ежедневно в течение 6 недель. По 1 ч. ложке пьют в случае заражения крови 5-10 дней, при опухоли груди и сахарном диабете – 4 недели, при детском параличе – до излечения. Керосин глотают натощак, запивая подсолнечным или облепиховым маслом (половины ч. ложки для смазки горла и кишечника достаточно).

Еще хочу привести рецепт рисовой браги от остеохондроза, которым пользуются в Китае и Японии.

Трехлитровую банку с 700 г сахара и 300 г риса заливают водой, закрывают и оставляют бродить в течение месяца. Затем процеживают и принимают по 100 мл ежедневно.

Адрес: Сорокину Евгению Александровичу, Удмуртия, Ур. Камбарский р-н, с. Балаки, ул. Ленина, д. 114.

ЭТОТ ЛЕЧЕБНЫЙ МОРКОВНЫЙ СОК

Укрепление иммунитета

В «ЗОЖ» № 4 за 2003 год была напечатана моя заметка «Морковный сок: и вкусно, и полезно».

Публикация вызвала большой интерес у читателей. И в мой адрес буквально посыпался поток писем со всех концов России: Камчатки и Сахалина, Хабаровска, Дальнего Востока, Сибири, Челябинска, Саратова, Кубани, подмосковных городов и поселков. Во всех письмах читатели просят ответить на одни и те же вопросы: 1) как готовить смесь морковного сока, свеклы и огурцов, в каких пропорциях; 2) как пить соки, сколько времени и в каком количестве; 3) продолжительность лечения.

Итак, как правильно приготовить?

Все лечебные соки готовятся из спелых и свежих овощей и фруктов. Не важно, чем выжаты соки – соковыжималкой, с помощью терки или мясорубки. Важно хорошо их профильтровать. Нельзя ни в коем случае нагревать больше 45°С и тем более кипятить.

В какой пропорции?

На 300 г морковного сока — по 100 г свекольного и огуречного и выжать сок двух–трех лимонов.

Пьют смеси по 50–100 г два раза в день (вообще, чем больше, тем лучше, вреда не будет).

В начале лечения нужно принимать смесь соков не меньше двух недель, затем сделать перерыв на 10–15 дней. Повторять до полного выздоровления.

Мне написала Мария Алексеевна из Новосибирска, где рассказала, что за полгода превратила в сок два мешка моркови и все выпила. Вот уже два года чувствует себя здоровой.

Адрес: Бизяеву Аркадию Петровичу, 143040 Московская обл., Одинцовский район, пос. Голицыно, ул. Советская, д. 56, кор. 2, кв. 5.

ТРИ ЛОЖКИ БЕРЕЗОВОЙ ЗОЛЫ

Оздоровление

Занимаюсь нетрадиционными методами лечения, травами, глиной, уринотерапией. Правда, лечу только себя и своих родных. Все, что узнаю (если это приемлемо и по назначению), сначала испытываю на себе.

Не так давно узнала интересный рецепт. Попробовала — эффект изумительный: похудела, помолодела, очистила организм от шлаков, стул 2 раза в день, великолепный аппетит, бодрость духа и тела.

3 ст. ложки березовой золы залить 1 л кипятка, дать настояться 2 часа. Пить по стакану за час до еды.

По вкусу напоминает минеральную воду без газа, чем-то напоминает березовый сок.

Адрес: Дмитриевой Ольге Викторовне, 665698 Иркутская обл., Нижнеилимский р-н, пос. Радищев, д. 3, кв. 21.

Комментарий Воронцова И.И.: В письме Ольги Викторовны обращает на себя внимание фраза «...лечу только себя

и своих родных». Вот это настоящая мудрость! Назначать лечение может только врач. Правда, вовсе не исключается опыт народных целителей. Их рекомендации следует знать и грамотно применять. Не знаю, конечно, где Ольга Викторовна узнала о таком способе нормализации веса, но совершенно точно известно, что из березовой золы и воды получается щелок. Тот самый щелок, которым споласкивали голову, стирали белье, а хирурги в очень трудные времена мыли перед операцией руки. При смешении золы с водой образуется щелочной раствор (отсюда и название). Прием такой воды внутрь, думаю, ничем навредить не может.

Я ЕЕ ЗОВУ «РОДНАЯ ВОДА»

Раны, нарывы, перхоть, волос выпадение, зрения ухудшение

Хотя я работала в санатории медсестрой, сама всегда старалась лечиться народными средствами. Приверженцем народной медицины оказалась и заведующая лечебным отделением. Она-то и поведала мне об уринотерапии.

Однажды у меня стал нарывать большой палец. Надеясь, что все обойдется, я отправилась в лес за грибами. Грибов не попадалось, а палец так разболелся, что, кажется, будь в руках топор, отрубила бы его. Тут-то мне и вспомнился совет врача. Отстала от всех, намочила носовой платок, намотала на палец, сверху надела целлофановый пакет. Боль стала утихать. Потом я еще несколько раз повторяла эту процедуру, пока наконец не вскрыла нарыв. Палец вскоре зажил.

Но особенно помогла мне «родная вода» после инсульта, в результате которого я стала плохо видеть, у меня начали выпадать волосы и появилась перхоть.

Зачерпнув ладошкой урину, попробовала промывать глаза. Делала это 1-2 раза ежедневно, пользуясь утренней мочой.

Зрение восстановилось, слезливость тоже прошла. И я в свои 66 до сих пор читаю, смотрю телевизор, вдеваю нитку в иголку, обходясь без очков.

А что касается волос, то

каждую неделю перед мытьем я смачивала их уриной, повязывала косынку, надевала на голову целлофановый пакет и покрывалась сверху теплым платком. Через два часа мыла голову хозяйственным мылом или шампунем. Теперь прибегаю к этому способу 2 раза в месяц.

Редкие волосы перестали выпадать, перхоть исчезла.

На даче у меня завелись муравьи. Обратилась за советом к специалистам — садоводам. Те порекомендовали элементарный способ борьбы, которым я и не преминула воспользоваться. Разгребла муравейничек, полила его своей мочой, вот и все.

Вот такое бесплатное лекарство, имеющееся всегда в наличии и к тому же эффективное. Внутрь я его не применяла — не было нужды, а для наружного употребления, как показывает мой опыт, очень даже стоящее.

Адрес: Нифаниной Татьяне Георгиевне, 443066 г. Самара, 2-й Безымянный пер., д. 4 а, кв. 22.

ТАЙНЫ СИНЕГО ЙОДА

Колит, ревматизм, тонзиллит, воспаление среднего уха, отравление обжигающими составами, женские заболевания воспалительного характера, дизентерия

Почти сорок лет пользуюсь я синим йодом. Выручает при многих болезнях — лечит и колит (в том числе и хронический), и ревматизм, и тонзиллит, и воспаление среднего уха.

Расскажу, как я готовлю лечебный кисель. Ни в коем случае нельзя лить йод в еще не остывший крахмал. При этом теряются все свойства лекарства.

Поэтому следует 2 ч. ложки 5-процентного йода влить в пол-литровую банку остывшего крахмала, желательно очень жидкого, чтобы его можно было пить, делать орошения и спринцевания. Детям и больным людям для вкуса можно добавить немного сахара или меда.

Пьется этот кисель довольно сносно, правда, бывает першение в горле. Пусть это не пугает никого, лекарство при правильном приготовлении совершенно нетоксично.

Но синий йод нельзя применять бесконечно долго, как, например, перекись водорода: может наступить передозировка, поэтому необходим периодический контроль. Но при острых и хронических заболеваниях инфекционного характера синий йод просто незаменим, убедилась на собственном опыте.

Синий йод лечит ожоги, помогает при отравлении обжигающими составами, особенно тогда, когда нет возможности оказать срочную врачебную помощь. Да, йодинол — хорошее средство, но синий йод — лучше.

Как его пить?

Начните с 1 ч. ложки правильно приготовленного киселя на голодный желудок, ничем не запивая.

При нормальной реакции организма можно смело полоскать горло при ангинах, выпивая при этом 2-3 глотка синего йода или киселя, как его проще называют.

При женских заболеваниях воспалительного характера хорошо делать спринцевания семь или десять дней — в зависимости от состояния здоровья. Одновременно со спринцеванием нужно выпивать 1-2 ложки киселя.

При глистных заболеваниях можно выпить одну треть или даже половину стакана этого снадобья на голодный желудок.

Синий йод убивает дизентерийную палочку за три дня, но попить кисель необходимо до семи дней. Конечно, дизентерия — очень опасная болезнь, тут без официальной медицины не обойтись. Но до приезда врачей синий йод — ваш спаситель.

Хвалу синему йоду можно петь бесконечно: целебный кисель действует по типу Мечниковской простокваши — он омолаживает организм. Орошение толстого кишечника синим йодом предупреждает процессы гниения, оказывает местное бактерицидное действие, а всасываясь, по всей вероятности, предохраняет и от склероза.

Вот такой он всемогущий — синий кисель.

Адрес: Толкачевой Марии Васильевне, 346974 Ростовская обл., Матвеево-Курганский р-н, с. Ряженое, ул. Ленина, д. 43.

Комментарий Воронцова И.И.: Мария Васильевна, о пользе синего йода в «ЗОЖ» и его приложениях писали неоднократно. И ваш опыт тому подтверждение. Думаю, что йод в этом средстве становится органическим, то есть в такой форме, в какой мы получаем его из морепродуктов. Надеюсь, никто из наших читателей не станет принимать тот йод, из которого получают спиртовой раствор. При этом реальна опасность тяжелых повреждений глотки, пищевода, желудка. В связи с тем, что население практически на всей территории России испытывает дефицит органического йода, пополнить его можно применением биологически активной добавки «Йод-актив».

КАК МАГНИТОМ ПРИТЯНУЛО

Боль зубная

К народной медицине я всегда относился с недоверием. Особенно к лечению разными металлами, магнитами, камнями и так далее. Но вот убедился в лечебном действии магнита и теперь хочу помочь другим.

Дело было так. У меня разболелся зуб, воспалилась десна. Впереди выходные, и помощи ждать неоткуда. А боль такая, что хоть на стену лезь! Тогда я вспомнил, что «ЗОЖ» писал о магните, который хорошо помогает при воспалениях.

Найти магнит можно в динамике любого радиоприемника. Я раздобыл «спасителя», приложил его к челюсти. И, поверьте пожилому человеку, боль постепенно стала стихать, опухоль спала, и я успокоился.

Однако дня через три-четыре боль вновь стала нарастать. Оказалось, я не долечился – надо было несколько дней прикладывать магнит. В наказание за свою поспешность во второй раз быстрое улучшение не получилось. Приложил я магнит на всю ночь, прикладывал его изредка и днем. И через три дня забыл о своей болячке.

Адрес: Ложкину А.И., Воронежская обл., Рассошанский р-н, с. Архиповка, ул. Ленина, д. 2.

Комментарий Воронцова И.И.: Опыт господина Ложкина полезен в том, что все надо делать своевременно. «Разболелся зуб», как пишет А.И., не от хорошей жизни. Боли, наверное, появились из-за длительно существующего, нелеченного кариеса.

Магнитотерапия постоянным магнитом известна в течение многих лет. Установлено, что при воздействии магнитным полем ускоряются окислительно-восстановительные реакции в тканях, усиливается действие ферментов, улучшается микроциркуляция. На этом и основано лечение, проводимое по назначению физиотерапевта.

Под действием магнитного поля снижается артериальное давление, урежается пульс, ускоряется кровоток. Магнитное поле оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие, уменьшает отек в тканях, улучшает их питание.

Есть и противопоказания для лечения магнитом: гнойные заболевания, если нарушен отток гноя, новообразования, склонность к кровотечениям, беременность.

МАМАМ

СИЛА ЧИСТОТЕЛА

Боли в ногах

Старший сын рос слабым, часто болел: то ангина, то конъюнктивит, то ОРЗ.... В 3 года стал часто жаловаться на боль в ногах. Долго гуляем — ножки болят, сырая погода — опять жалуется, иногда даже во сне плакал. Так промучились мы года два.

Однажды я разговорилась со знакомой, которая в то время работала в аптечном киоске. Она мне посоветовала попарить ножки сына в отваре чистотела.

Я купила 2 пачки чистотела и стала заваривать траву «на глаз». Насыпала траву в ведро, наливала полведра воды, кипятила минуты 2-3, остужала до терпимой температуры, сажала ребенка на стульчик, ножки окунали в ведро по колено и сидели, читали книжку, пока вода не остывала.

Не помню, сколько раз мы так парились, но траву я больше не покупала, хватило 2 пачек. Настой я использовала по нескольку раз, подогревая до нужной температуры. Когда он прокисал, заваривала новый.

Сейчас сыну 34 года, и он не помнит, что у него когда-то болели ноги.

Адрес: Бутрим Валентине Петровне, г. Ярославль, butia@yandex.ru

Комментарий Пронина Я.В.: Применение чистотела для лечения болей в ногах не встретилось мне ни в одном из сборников по народной медицине. Скорее, всего положительный

эффект при лечении болей в ногах у вашего сына дало длительное применение тепловых процедур.

Млечный сок чистотела, имеющий неприятный запах и жгучий вкус, издавна применяют в народной медицине для выведения бородавок, мозолей и других кожных заболеваний, что и послужило основанием для названия растения. Лекарственным сырьем является надземная часть (трава) чистотела.

Для лечения *кожных* болезней используют наряду с соком водные извлечения из чистотела, обладающие противовоспалительным, противозудным, антимикробным и ранозаживляющим свойствами. Обычно настой и отвар (приготовленные в соотношении соответственно 1:10 и 1:20) применяют в виде компрессов, примочек, обмываний, ванночек. При мокнущих дерматозах иногда пользуются мазями из сока или экстракта чистотела.

Используют настои и отвары травы и для внутреннего применения, в таких случаях необходим строгий врачебный контроль. Настой чистотела употребляют при заболеваниях *печени и желчного пузыря, гастритах, геморрое* и др.

Обычно настой готовят из расчета 1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час. Принимают его по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды не более 1 месяца.

А Валентине Петровне огромное спасибо за приведенный рецепт, быть может, кто-нибудь из читателей воспользуется им и сообщит нам о результатах, ведь так и происходит накопление народного опыта.

ЛУК — ОТ ГЛИСТОВ, УКРОП — ОТ ЭНУРЕЗА

Глисты, энурез

В «ЗОЖ» № 18 за 2003 год прозвучала просьба Надежды Васильевны Зосимовой помочь ее сыну избавиться от гельминтов (глистов).

Вечером возьмите среднего размера луковицу, очистите, мелко порежьте и высыпьте в стакан. Залейте кипяченой водой комнатной температуры и настаивай-

те до утра. Наутро процедите состав и пейте на голодный желудок. Вот и весь рецепт. Если снова заведутся глисты, то повторите прием лукового настоя.

Следующий рецепт, возможно, поможет избавиться от энуреза.

Перед сном взять ст. ложку семян укропа, высыпать их в термос и залить стаканом кипятка, закрыть крышку и настаивать до утра. Утром процедить, остудить и на голодный желудок выпить.

Когда мне давали этот рецепт, то сказали, что курс должен длиться две недели. Нам же оказалось достаточно пяти дней.

Адрес: Петуховской Фаине Николаевне, 660059 г. Красноярск, ул. Красноярский рабочий, д. 102, кв. 33.

Комментарий Пронина Я.В.: Целебное действие лука репчатого на организм человека известно издревле. Не зря говорится: «Лук от семи недуг».

Лук – глистогонное средство. Для изгнания круглых глистов (аскарид, остриц) советуют есть его натощак или выпивать до полстакана лукового настоя 3 раза в день за 15–20 минут до еды 3-4 дня.

Для настоя измельченную луковицу средней величины заливают стаканом кипяченой воды и настаивают 8-12 часов.

Но этот рецепт хорош при нормальном состоянии желудка. При язвенной болезни или хроническом гастрите он может спровоцировать обострение. Как быть? Что предлагает народная мудрость? Несколько простых рецептов:

2 ст. ложки травы бессмертника песчаного положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день за полчаса до еды 3-4 дня.

Три раза в день, за полчаса до еды, принимать по пол чайной ложки порошка из плодов тмина 3–4 дня.

От *ленточных глистов*:

Ст. ложку корней валерианы с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды 3-4 дня.

К вопросу о лечении энуреза (непроизвольное мочеиспускание во время сна в детском, реже — в подростковом возрасте). Чаще всего причинами данного заболевания являются воспаления мочевыводящих путей и невротические состояния. Укроп пахучий издавна применяется в народной медицине как легкое гипотензивное, успокаивающее и противовоспалительное средство. Просто немного уточню рецепт:

2 ст. ложки семян укропа поместить в термос, залить 2 стаканами кипятка и настаивать 8–12 часов. Процедить, остудить. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды до получения эффекта, но не более 2 недель.

И еще один рецепт:

арника горная – 50 г, тысячелистник – 100 г. Ст. ложку сбора трав положить в термос и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8–12 часов. Остудить, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 15-20 минут до еды не более 2 недель.

ЧЕСНОК ОТ ПУПОЧНОЙ ГРЫЖИ

Грыжа пупочная

Я третий год выписываю вестник и всегда читаю с удовольствием. Хотя практически я здоровый человек, но все равно некоторые полезные советы использую для себя и своих близких. Я очень рада, что есть такая народная газета, полезная особенно для нас, пенсионеров.

Некоторые читатели спрашивают, как лечить пупочную грыжу народными методами. Мне лично пришлось столкнуться с этой болячкой, когда дети были маленькие. У сына в двухмесячном возрасте образовалась пупочная грыжа.

По совету подруги Валентины Кудрявцевой я разжевала пару долек свежего чеснока, завернула в марлечку и привязала на пупок. Нужно было снять через 6—8 часов, но ребенок, намучившись, проспал 12 часов, и я побоялась его тревожить.

Когда сняла повязку, то обнаружила, что грыжа ушла, но кожицу разъело. Через пару дней наросла новая кожица, а гры-

жа больше не появлялась. Так мы с ней справились, хотите — верьте, хотите — проверьте, будьте здоровы!

Адрес: Киселевой Валентине Михайловне, 628681 ХМАО, г. Мегион, ул. Строителей, д. 3/3, кв. 39.

Комментарий Пронина Я.В.: Пупочную грыжу у детей грудного возраста должен лечить врач-педиатр. Очень велика опасность ее ущемления с последующим развитием перитонита. Ну ладно, глина (см. следующее письмо), хотя разные сорта ее оказывают разное воздействие на кожу – от заживляющего до некротизирующего. Красная глина хотя бы безвредна. Но вот подвергать нежную кожу двухмесячного ребенка воздействию сока чеснока как-то не хочется...

Вы, Валентина Петровна, пишете, что кожицу «разъело». Слава Богу, что не подключилась никакая инфекция. Потому, что грыжа зарубцевалась, поверю, но проверять это на практике нашим читателям не рекомендую.

ПУПОЧНУЮ ГРЫЖУ ЛЕЧИТ ГЛИНА

Грыжа пупочная

Более 10 лет наша семья выписывает «ЗОЖ». За этот период многими народными советами пришлось воспользоваться. Мы благодарны всем, кто делится своими рецептами. Вот и нам хочется помочь молодым семьям, в которых есть грудные дети, страдающие пупочной грыжей. Когда родилась дочь, мы столкнулись с этим недугом. Совет — заклеивать пупок лейкопластырем – не помог, а лишь усугубил ситуацию. Пробовали обращаться к бабушкам, заговаривающим грыжу, но время шло – пупок приобретал зловещий синий цвет и все больше беспокоил дочь.

Спасибо старичку, который подсказал, как лечить грыжу глиной. Уже после 2 сеансов пупок посветлел, а к концу 3-й недели от грыжи не осталось и следа. Рецепт прост:

из влажной глины (обычной, красной) слепить «пятачок», обернуть его в один слой марли (чтобы не развалился), согреть на грелке до температуры тела и приложить к пупочку. Сверху «пятачок» покрыть кру-

жочком пленки и закрепить пластырем. Когда глина подсохнет, осторожно снять ее, а на следующий день наложить новую порцию.

Адрес: Ильиной Татьяне, 425570 Марий Эл, пос. Параньга, ул. Новая, д. 27, кв. 2.

ПРО ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ И ЦИНКОВУЮ МАЗЬ

Диатез на коже

У моей дочери все тельце было покрыто болячками: голова, руки, ноги, живот... Девочка их расчесывала до крови. Врачи перепробовали многие мази, включая гормональные, но они не помогали: одна болячка немного «затянется» — несколько новых появляются. Мы долго мучились, пока одна бабушка, дай Бог ей здоровья, не посоветовала купать ребенка в настое лаврового листа и смазывать ранки цинковой мазью. При этом ребенок должен ходить в свободной одежде, чтобы мазь не прилипала к ней.

Делали мы это днем, так как ночью девочка ворочалась. Намажем, наденем длинное платье, и она бегала по двору (мы живем в деревне). Прошла неделя, и все практически зажило, а мучились столько лет.

Лаврушки брала произвольно, когда целый пакет заваривала и отвар выливала в тазик, а когда 2 пакетика — точной дозировки не было.

Г. Ковальчук.
Краснодарский край, ст. Каштан.

ЖИВЕМ ПО «ЗОЖ»

Диатез аллергический

Мне 26 лет. Одна воспитываю сына. Он родился слабеньким, легковозбудимым, беспокойным. Часто плакал и плохо спал. Первые шесть месяцев было очень тяжело и если бы не моя мама, не знаю, как бы я справилась. И огромное спасибо зожевцам за рецепты. От мастита помогло растирание из водки и камфарного масла и капустный лист. С гриппом справилась за 2 дня. Чай с корицей, как и обещала На-

талья Борисовна Тихомолова («ЗОЖ» № 24 за 2002 г.), быстро помог. Не было ни кашля, ни насморка. Володе — так назвала сына — от диатеза даю пить отвар лаврового листа и активированный уголь. А вообще стараюсь обходиться без таблеток. Делаю сыну массаж, купаю в травяных настоях, закаляю. Очень хочу, чтобы мой малыш был здоровым и крепким.

Хочу предложить рецепт настоя от аллергического диатеза.

Для приготовления настоя взять листья крапивы, траву душицы и череды, цветки ромашки, корни валерианы и солодки. Смешать растения в равных пропорциях. Одну ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, выдержать четверть часа на водяной бане и настоять 45 минут.

Детям до года давать по 1 ч. ложечке 3-4 раза в день, постарше — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Принимать за полчаса до еды. Из этих же трав можно делать лечебную ванну, добавив чистотел, зверобой и шалфей.

Адрес: Назаренко Светлане, 347381 Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Черникова, д. 23, кв. 66.

ТЕРТЫЙ КАРТОФЕЛЬ ОТ ОЖОГА

Ожог пищевода уксусом

Я врач по профессии, но в век негативного влияния на человечество химических препаратов отдаю предпочтение народной медицине.

Зная свойства сырого картофеля, применила его на практике. У моих знакомых произошел несчастный случай. Летом пятилетний ребенок, играя у соседей, выпил уксус, оставленный в пиале после консервирования. Целый месяц ребенок находился в стационаре в реанимации.

Случайно в разговоре с бабушкой я узнала об их беде. После выписки из больницы ребенок мог есть только жидкую пищу.

Я посоветовала ему три раза в день за полчаса до еды в течение 30 минут сосать тертый сырой картофель, завернутый в марлю в два слоя. Такой тампон позволяет удлинить время действия. И еще – два раза в день (на весь день) утром и вечером при-

кладывать компресс с сырым тертым картофелем на область шеи, предварительно определив, с какой стороны находится рубец. Для компресса сырой тертый картофель равномерно раскладывают на целлофан, а сверху перевязывают горло шерстяным платком.

Эту процедуру делали три месяца, и сейчас ребенок может кушать все, а бабушка говорит, что они и думать забыли об этой беде.

Адрес: Какабаевой О.С., 744021 Туркменистан, г. Ашхабад, ул. 3-й проезд Ватутина, д.15.

Комментарий Пронина Я.В.: Мы уже давно воспринимаем картофель как один из основных продуктов питания и очень редко задумываемся о его лечебных свойствах. Ну, картошка и есть картошка, спасибо Колумбу. Лекарственное значение картофеля (паслен клубненосный) прежде всего в том, что он является важнейшим источником витаминов А, B_1, B_2, B_6, С, РР и фолиевой кислоты. Так, например, в 200 г свежего картофеля содержится суточная доза витамина С.

Кроме того, в клубнях картофеля содержатся соли калия, кальция, фосфора, железа и органические кислоты. Сок сырых клубней тормозит секрецию желудочных желез, оказывает спазмолитическое действие и способствует рубцеванию язв. Поэтому он очень полезен при гастритах с повышенной кислотностью и при язвенной болезни желудка. Обычно рекомендуют принимать свежий картофельный сок 3 раза в день по полстакана за 30 минут до еды.

В народе растертые сырые клубни картофеля прикладывают к пораженным участкам кожи при ожогах, экземе и других кожных болезнях. Так, при обожженной коже лица косметологи рекомендуют делать питательные маски из картофеля. Для этого отваренные в кожуре клубни растирают со свежей сметаной или сливками и теплую кашицу наносят ровным слоем на лицо.

Категорически нельзя использовать для лечения позеленевшие части клубней картофеля, так как в них накапливается ядовитый гликоалкалоид соланин.

ЗВЕРОБОЙНАЯ СИЛА

Ожоги, порезы, мелкие ранки, ссадины, опревшие места

Как-то я гладила белье, а рядом в уголке играла моя трехлетняя внучка. Стоило мне на минуту отвернуться, как раздался дикий рев — это малышка решила пальцем провести по блестящей поверхности утюга.

Схватила я из холодильника баночку со зверобойным маслом, мажу ей палец и все уговариваю: «Сейчас не будет больно. Подуй на пальчик, помаши им, все пройдет».

Вытирая слезы, отправилась внучка в свой уголок. Через некоторое время вижу, как она берет игрушки обожженной рукой. Позвала ее, прошу показать больной пальчик, а она вытянула ручки, растопырила пальцы и отвечает: «Нету его». — «А где же он?» — «Не знаю». Вот так быстро и сильно действует зверобойное масло, снимая боль.

Зверобойное масло хорошо заживляет порезы, мелкие ранки, ссадины и опревшие места у грудных детей.

Способ приготовления такой.

Наполняю банку листьями и цветками зверобоя (грубые стебли выбрасываю), немного уплотняя эту массу. Потом заливаю растительным маслом, сколько поместится. Горлышко банки завязываю марлей, чтобы поступал воздух, и ставлю на месяц (не беда, если и дольше) в темное место при комнатной температуре. Затем сливаю в нужную посуду и храню в холодильнике. Вот и все.

Антонина Васильевна Черникова.
г. Белгород.

Комментарий Пронина Я.В.: Целебная сила травы зверобой общеизвестна. Он используется при лечении многих заболеваний как самостоятельно, так и как составная часть

различных сборов. Зверобой используют как вяжущее, противовоспалительное и противомикробное средство. Кроме того, он обладает ранозаживляющим, спазмолитическим и желчегонным свойствами.

В народной медицине издавна практикуют прикладывание измельченных листьев зверобоя к ранам, чтобы они быстрее заживали. При лечении ожогов, ран, трещин и других поражений кожи удобной лекарственной формой является масло зверобоя.

Его готовят из расчета 20 г свежих цветков на 200 г подсолнечного масла. Настаивают в темном, теплом месте 2 недели и затем процеживают. Всегда полезно иметь в домашней аптечке такое уникальное средство.

КАК Я ЛЕЧИЛА СВОИХ ДОЧЕК

Пониженное давление, гастрит, простуда, кашель

Проблемы со здоровьем были у детей. У старшей дочери — пониженное давление.

Брала 500 г очищенных грецких орехов, 500 г меда. Орехи молола на мясорубке, смешивала с медом и давала дочери по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока давление не приходило в норму. Если нужно было готовить новый состав, снова готовила.

У младшей дочери был гастрит. Варила картошку без соли и этим отваром поила ее.

Когда дети простывали, я на тетрадный листок мазала 1 ч. ложку меда и приклеивала на грудь на ночь. Наутро им становилось лучше.

Когда кашель, терла на мелкой терке морковь, отжимала сок, смешивала 1:1 с молоком и поила 3 раза в день.

Адрес: Кудиенко Людмиле Николаевне, 646152 Омская обл., Любинский р-н, с. Замелетеновка, ул. Ленина, д. 4.

Комментарий Пронина Я.В.: В своем письме наша читательница еще раз воздала хвалебную оду уникальному

и универсальному природному лечебному средству — меду. Я не буду повторяться, в тысячный раз рассказывая о чудесных свойствах меда, просто маленькие комментарии:

– При пониженном кровяном давлении гораздо эффективнее следующий состав: 300 г очищенных грецких орехов, 500 г кураги, 500 г изюма без косточек. Все это перемолоть на мясорубке и добавить1 литр меда. Хранить в темном и прохладном месте , принимать по 1 ст. ложке за 20-30 минут до еды. Когда смесь закончится, отдохнуть минимум 2 недели.

– При простуде: в ч. ложку меда добавить сухой горчицы (на кончике ножа), тщательно вымешать и, намазав на чистый лист, прикладывать к груди. Этот метод хорош также для снятия болей, отеков при ушибах, вывихах и растяжениях мышц.

– При кашле в смесь молока и морковного сока 1:1 будет разумно добавить 1-2 ложки меда, пить эту смесь горячей и будьте здоровы, не кашляйте.

– Вопрос лечения заболеваний желудка (гастрит и язва) я уже осветил в комментарии к письму нашей читательницы Какабаевой О.С. из солнечной Туркмении, только еще раз напомню, что применение сока клубней картофеля более эффективно, чем отвар.

ПРО ОВСЯНЫЕ ВАННЫ

Паралич руки и ноги, кашель

Мне 73 года. С семи лет — сирота, жила в Сибири у дяди с тетей, которые лечили травами и молитвами. Кое-чему и меня научили...

Хочу рассказать читателям один случай из моей жизни.

У соседки родилась девочка, у нее были парализованы правая ручка и ножка. Я знала рецепт от этого недуга, который остался у меня после моих родственников.

Натопить баню, в бочку насыпать 2 ведра овса и залить кипящей водой. Остудить и посадить в эту

бочку с теплым настоем больного примерно на час (по мере остывания воды подливать горячей). Затем закутать больного в одеяло и уложить в постель. Процедуру повторять до улучшения состояния. Кроме того, овес заваривать, процеживать и пить отвар.

Мы не смогли тогда найти в городе овса и запаривали овсяную крупу. Семь дней купали ребенка в детской ванне с овсянкой, поили таким же отваром. Вскоре девочка поправилась.

А вот еще один рецепт — от кашля:

смешать 100 мл водки, 100 г меда, 300 мл крепкого чая (чистой заварки), нагреть на тихом огне (не кипятить). Принимать 3 раза в день (можно еще и на ночь), деткам — по 1 ч. ложке, взрослым — по 1 ст. ложке.

Адрес: Исаковой Федосье Ивановне, 680018 г. Хабаровск, ул. Кирова, д. 19, кв. 10.

Комментарий Пронина Я.В.: В народной медицине овес используют с давних времен. Еще Диоскорид применял зерно для компрессов, кашицу из него – от поноса, а слизистую жидкость – от кашля. В медицине отвар из крупы (часто с медом) применяют как укрепляющее средство при истощении и туберкулезе.

Настой зерен овса оказывает благоприятное влияние на состояние сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшает обмен веществ в организме. Предложенный вами рецепт широко распространен среди староверов (кержаков) и применяется при лечении ревматизма, воспалений суставов, люмбалгий (прострелов). А местные обмывания — при лишаях, экземах, диатезах у детей. Широко используют для лечения миостений ванны из свежей овсяной соломы.

Сначала готовят отвар из расчета 1 кг соломы на 5 литров воды (кипятить 30 минут) и, процедив, выливают его в ванну, добавив 100 г морской соли. Длительность процедуры – 20-30 минут.

А вот ваш рецепт от кашля, наверное, очень хорош для взрослых людей, но деток давайте полечим по рецепту Кудиенко Л.Н. (см. предыдущее письмо) – молоко, морковный сок и мед.

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

БЕЛЬМО СОШЛО...

Бельмо

В послевоенные годы мы жили на Брянщине, в Комариченском районе. Моя сестра однажды наколола глаз веткой вишни. Мама заподозрила что-то неладное, когда заметила, что дочь очень уж часто трет глаз. Посмотрела и обнаружила на зрачке бельмо размером с крупинку пшена. Пошли в больницу за 10 км. Врач сказал, что медицина тут бессильна, и предложил попробовать народное средство.

Он посоветовал найти кормящую маму, которая родила первенца и до этого не делала абортов. Грудным женским молоком прямо с соска надо брызгать в глаз. Будет сильно жечь, поэтому сестру предстояло крепко держать во время этой процедуры.

С трудом мы отыскали такую женщину, и сестра стала ходить к ней со взрослым провожатым. Забыла, сколько раз она посещала эти сеансы молочной терапии, но только бельмо благополучно сошло.

Гуданова Т.Р.
Курская обл., г. Железногорск.

Комментарий Пронина Я.В.:

Прочитав ваше письмо, с особой теплотой вспомнил своих учителей, старших врачей-офтальмологов, фронтовиков, работавших в те далекие годы, когда в арсенале врача были только спирт, натрий карбонат (сода), голова и огромное желание помочь больному. И вот от них мы и узнавали такие «экзотические» рецепты. Ваш ре-

цепт ненов. До сих пор наши старые бабушки, вырастившие по 5-8 детей, советуют своим внучкам, молодым мамам, как можно дольше кормить младенцев грудным молоком и при каких-либо проявлениях воспалений дыхательных путей или глаз регулярно закапывать в носик или глазки грудное молоко.

Грудное молоко — уникальное творение природы, содержащее все необходимое для нормального роста младенца, в том числе и вещества, способствующие усилению иммунной системы, улучшающие питание и регенерацию тканей; и содержит огромное количество биоферментов.

По этим свойствам грудное молоко можно отнести к разряду мощных биогенных стимуляторов и ферментативных средств. В настоящее время таких средств достаточно.

Они недороги (лидаза, трипсин, папаин – закапывать по 1 капле 2 раза в день курсом до 1 месяца), и, скажем так, надобность в грудном молоке отпала.

К тому же количество кормящих матерей резко снизилось (тем более не делавших аборта).

Кроме того, хочу отметить, что в селах Белоруссии до сих пор распространена методика снятия бельма путем вдувания в глаз сахарной пудры, введение различных отваров на меду, лечение различными биологическими жидкостями (например, «из дождевых червей», о чем упоминается в «Предупреждении Плюс» № 8 за 2007 г.).

АЛОЭ — ЛЕКАРЬ ОТ ХОЛЯЗИОНА

Холязион

Когда-то у моей маленькой дочки появилось уплотнение на *верхнем веке величиной с горошину. В больнице, куда мы обратились за помощью, нам сказали, что это холязион, и медицина знает только один метод избавления от него — хирургический. Расстроенная, стала вспоминать народные средства от глазных болезней и вспомнила слова своей родственницы, которая всегда говорила,*

что от глазных болезней помогает сок алоэ. Он как раз рос у меня на подоконнике. Я ухватилась за него, как утопающий за соломинку.

Стала ежедневно закапывать дочери по 4-5 раз в день чистый (неразведенный) сок алоэ по 3-4 капли в больной глаз. Закапывала с помощью пипетки, а иногда и выдавливая сок из листика непосредственно в глаз. После этой процедуры дочь слегка массировала уплотнение на веке в течение нескольких минут.

Через некоторое время из глаза стал выделяться гной, уплотнение стало уменьшаться, а примерно через месяц исчезло совсем. Операция не понадобилась!

Адрес: Абрамовской Надежде Ивановне, 680028 г. Хабаровск, ул. Калинина, д. 131, кв. 2.

СМЕТАННЫЕ КОМПРЕССЫ

Ячмень

Когда мне было 14 лет, у меня часто появлялись ячмени, глаза по утрам от засохшего гноя нельзя было открыть. Мучилась я довольно долго. Вылечил меня родной дядя, который приехал к нам погостить.

Он взял кусочки ваты, намазал сметаной (той, что покупаем в магазине) и приложил мне на глаза на ночь. Утром этой же ваткой я протерла глаза и легко открыла. За ночь сметана вытянула гной, ранки были чуть заметны. Делала я так до полного излечения всего 2—3 раза.

С тех пор на глазах у меня не было ячменей.

Адрес: Мерзляковой В.Л., 427002 респ. Удмуртия, Завьяловский район, дер. Макарово, ул. Свердлова, д.112.

ЛАВРУШКА – НА БОЛЬНОЙ ГЛАЗ

Ячмень

Меня зовут Айсинэ, я живу в Казани. Может быть, кому-то пригодится мой рецепт от ячменя на глазах.

Надо взять 2-3 лавровых листа, разломать их и залить кипятком. Затем положить туда кусочек

ваты, закрыть крышкой и настоять 10-15 минут. Вату немного отжать и положить на больной глаз. Вату необходимо периодически смачивать в растворе и прикладывать к больному месту.

e-mail: icine@tatecolog.ru

Комментарий Пронина Я.В.:

Уважаемые товарищи, предлагаемые вами рецепты есть малая толика народных средств от ячменя, основанных на теории осмоса (выравнивание концентраций растворов, разделенных полупроницаемой мембраной). На этом основано лечение гнойных заболеваний различными гипертоническими растворами.

Ячмень же есть острое гнойное воспаление сальной железы края век, расположенной у корня ресницы, вследствие ее инфицирования (чаще – стафилококком). А как мы знаем, кислая среда, сметана, дубящие и экстрактивные вещества (в лавровом листе) оказывают бактерицидное действие на многие микроорганизмы.

Ваши рецепты хороши при так называемых внешних прорвавшихся ячменях. При внутреннем, не абортировавшемся ячмене помимо наружного лечения (прикладывания к ячменю в виде лекарственной повязки картофельной кашицы, измельченной свежей травы мать-и-мачехи и т.д.) необходимо и общее воздействие на организм. Например:

лист березы – 1 часть, крапива – 1 часть.

3 ст. ложки смеси с вечера положить в термос, залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 150 мл 4 раза в день до еды.

Или:

цветки бузины – 1 часть, лист грецкого ореха – 1 часть, корень лопуха – 1 часть.

3 ст. ложки сбора с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 150 мл 4 раза в день до еды.

Хочу предупредить – рецидивирующие (повторяющиеся) ячмени часто являются первыми симптомами сахарного диабета. Необходимо пройти обследование.

НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2008 г.

И напоследок информация для тех, кто выписывал нас по *экономной* схеме, то есть получал 3 номера в полгода по подписным индексам **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Мы решили *отказаться от этого варианта подписки* в связи с тем, что этих подписчиков осталось очень мало. Кроме того, получение номеров по этим индексам идет через месяц, при том, что нумерация журналов сквозная. Это сильно запутывает и подписчиков, и работников почты — мы все время выслушиваем жалобы от тех и от других. Понимаем, что не все смогут позволить себе полный вариант подписки даже при том, что «Предупреждение Плюс» остается самым недорогим изданием — полугодовая подписка стоит около 96 рублей для жителей центрального региона (за 6 номеров). Что ж, у вас есть возможность оформить получение журнала на несколько месяцев подряд. Подписные индексы теперь только такие:

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно.*

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию.*

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ / журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

ПВ	место	литер

на ~~газету~~ / журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

индексы / месяцы	июль 7 (64)	август 8 (65)	сентябрь 9 (66)	октябрь 10 (67)	ноябрь 11 (68)	декабрь 12 (69)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	X	X	X	X	X	X

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

☐ Животные – друзья и доктора _____ экз.

☐ Методики доктора Бубновского _____ экз.

☐ Методики доктора Наумова _____ экз.

☐ Сахарный диабет _____ экз.

002

Ф.И.О. _____ Индекс _____

Адрес _____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **четыре издания, указанные в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и могут составить от 25 до 45 рублей. Цена доставки берется почтой за 500 г. В этот вес укладываются 3 книги. Можно сэкономить на доставке, объединившись в заказе книг со знакомыми.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Растение номера

Фото Олега Круглова/ЛОРИ

Черемуха обыкновенная – Padus avium Mill.

Крупный листопадный кустарник или дерево семейства розоцветных, до 10 м высоты, с густой удлиненной кроной, с матовой, растрескивающейся темно-серой корой. Молодые ветви светло-оливковые, короткоопушенные, позже вишнево-красные, голые. Листья очередные, короткочерешковые, продолговато-эллиптические, к обоим концам суженные. Цветки белые, с сильным запахом, собраны в многоцветковые поникающие кисти. Плод – черная, лоснящаяся, шаровидная, на вкус терпкая костянка с одной косточкой. Цветет в мае, плоды созревают в июле-августе.

О применении *черемухи* в борьбе с токсоплазмозом читайте на стр. *10-11*.

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать четыре издания:

- **Взрослым и ребятам о зверятах *(по письмам читателей)***
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.